قرشی
گیسٹوفل
گیس، سینے کی جلن اور بدہضمی کا حل
ٹیبلٹس اور سیرپ میں دستیاب
قرشی گیسٹوفل 100% قدرتی اور انتہائی مفید جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ سیرپ اور ٹیبلٹس ہیں
جو گیس، سینے کی جلن، تیزابیت اور بدہضمی کی حالت میں فوری اثر دکھائے اور منٹوں میں آرام پہنچائے۔
قرشی گیسٹوفل کے فوائد:
۔ 100 فیصد قدرتی اجزاء سے تیار کردہ قرشی گیسٹوفل فوری اثر دکھا کر منٹوں میں آرام پہنچاتا ہے۔
۔ تیزابیت، گیس، سینے کی جلن اور بدہضمی میں مفید ہے۔
۔ معدہ، جگر اور آنتوں کی اصلاح کرتا ہے۔
۔ بھوک بڑھاتا ہے اور قبض میں بھی مفید ہے۔
۔ آپ کی صحت اور تندرستی کا ضامن ہے۔
Gesto fill
Gives instant relief from acidity, heartburn and indigestion
Available in Tablet & Syrup Form
120 ml
TABLETS
Gesto fill
EFFECTIVE MEDICINE FOR DIGESTIVE SYSTEM
www.facebook.com/Qarsh

PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

کچھ کہنا ہے آپ سے!

فضیلت کے دنوں اور عبادت کی راتوں سے منور ماہ رمضان کی آمد آمد ہے۔ گو کہ گزشتہ کچھ سالوں سے رمضان المبارک موسم گرما میں آ رہا ہے لیکن گرمی کی شدت کے باوجود بھی اہل ایمان کے شوق عبادت میں کوئی فرق نہیں آیا اور بچے، بوڑھے، جوان سب پورے اہتمام سے روزے پورے کرنے کی سعادت حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ رمضان الکریم اور موسم گرما کے حوالے سے خصوصی مضامین میگزین میں شامل اشاعت ہیں جن میں روزہ آسان بنانے کے لیے پیاس کم کرنے کی تدابیر بطور خاص دی گئی ہیں۔ ایسی غذاؤں اور مشروبات بارے بتایا گیا ہے جو گرمی اور پیاس کا بہترین توڑ ہیں۔

رمضان المبارک میں بچوں کا روزہ رکھنے کا شوق بھی دیدنی ہوتا ہے۔ بچوں کی تربیت اور ان میں اچھی عادات پیدا کرنے کے لیے رمضان المبارک بہترین موقع ہے۔ بچوں کو روزے کی فرضیت سمجھائیں اور سحر و افطار کی تیاریوں میں اپنے ساتھ شامل رکھیں۔ بچوں کے روزوں سے متعلق مضمون بھی آپ کے لیے مفید ثابت ہوگا۔ رمضان المبارک کا ذکر کھجور کے بغیر ادھورا ہے۔ کھجور کی غذائی اہمیت اور طبی فوائد کے پیش نظر نہ صرف رمضان میں بلکہ سارا سال اس کا معتدل استعمال فائدہ مند ہے۔ کھجور کے فوائد پر مشتمل معلوماتی آرٹیکل بھی میگزین کا حصہ ہے۔

زکوٰۃ کی ادائیگی رمضان المبارک کا خاصہ ہے۔ المیہ یہ ہے کہ بہت سے لوگ اس کی ادائیگی میں کوتاہی برتتے اور کسی نہ کسی طرح اسے موخر کرتے ہیں۔ قرآن پاک میں متعدد مقامات پر زکوٰۃ کا ذکر نماز کے ساتھ کیا گیا ہے جس سے اس کی اہمیت واضح ہو جاتی ہے۔ اس رمضان میں دیگر فرائض کے ساتھ ساتھ زکوٰۃ کی ادائیگی بھی یقینی بنائیں تاکہ خداوند کریم کے غضب سے بچ سکیں۔ رمضان المبارک میں روزے کی حالت میں پیش آنے والے طبی مسائل کے حل کے لیے حکیم آغا کے مفید مشوروں کا مطالعہ ضرور کریں۔

موسم گرما اور ماہ رمضان میں جلد خصوصی حفاظت کی متقاضی ہوتی ہے۔ تر و تازہ اور صاف شفاف جلد کے لیے آسان گھریلو ٹوٹکے بھی میگزین میں شامل ہیں۔ ساتھ ہی ساتھ گھر کے کچن میں موجود اشیاء سے کاسمیٹکس کی تیاری کی تراکیب بھی آپ کی بچت کا ذریعہ ہیں۔ میڈیٹرینین کوزین کا شمار دنیا کی بہترین اور خوش ذائقہ کوزینز میں ہوتا ہے۔ اس کی خصوصیات اور مستعمل اجزاء پر مشتمل آرٹیکل بھی آپ کی دلچسپی کا مرکز رہے گا۔

Exclusive interview میں اس بار صدارتی ایوارڈ یافتہ قاری سید صداقت علی صاحب سے کی گئی گفتگو آپ کی دینی و دنیاوی رہنمائی کا باعث رہے گی۔ اس شمارے کی سب سے خاص بات اس میں شامل کھٹی میٹھی، نمکین اور طرح طرح کی ریسپیز ہیں جو ہمارے ککری ایکسپرٹس نے رمضان اور موسم گرما کے مزاج کے مطابق آپ کے لیے منتخب کی ہیں۔ آپ کی سحر اور افطار کو مزید خاص بنانے کے لیے صحت و ذائقے سے بھرپور پکوان بطور خاص میگزین کا حصہ ہیں۔ ڈائیٹ پلان پر عمل پیرا خواتین کے لیے کم کیلوریز پر مشتمل ریسپیز بھی شامل کی گئی ہیں۔

رمضان کے فضائل اور خصوصی دعاؤں پر مشتمل دو Booklets اور رمضان کیلنڈر بھی بالکل فری میگزین کے ساتھ میسر ہیں۔

قارئین! رمضان الکریم رحمت، مغفرت اور جہنم کی آگ سے نجات کا مہینہ ہے۔ فیوض و برکات سے بھرپور اس مہینے سے زیادہ سے زیادہ مستفیض ہونے کی کوشش کریں۔ ملک و ملت اور امت مسلمہ کے لیے بطور خاص دعاگو رہیں۔ اللہ تعالیٰ ہمیں اس بابرکت مہینے کی رحمتیں سمیٹنے کی توفیق عطا فرمائے، آمین۔

عطیہ عباس

مینجنگ ایڈیٹر	:	عدیل نیاز
ایڈیٹر	:	فواز نیاز
سینئر ایڈیٹر	:	شازیہ فواز
چیف آپریٹنگ آفیسر	:	میاں عثمان سعید
ایگزیکٹیو ایڈیٹر	:	عطیہ عباس
اسسٹنٹ ایڈیٹر	:	محمد اقبال قریشی
میگزین کوآرڈینیٹر	:	جرا یوسف
گرافک ڈیزائنر	:	محمد قیصر
فوٹوگرافر	:	فیصل امیر علی
کمپوزر	:	انیلا اظہر
پروڈکشن ڈیپارٹمنٹ	:	شاھد شفیق
پرنٹرز	:	شرکت پرنٹنگ پریس لاہور
قانونی مشیر	:	چوھدری ریاض اختر
مارکیٹنگ مینیجرز	:	عروج نفیس : 0320-7755128
	:	جاوید اقبال : 0320-7755129
	:	حنا شفیق : 0320-7755130
	:	محمد یونس ملک : 0320-7755131
کراچی	:	محمد رمضان : 0320-7755122
ناشر	:	نبیل نیاز
میگزین آفس	:	121-ڈی، گلبرگ II، لاہور 042-35754518, 35754519
کراچی آفس	:	19-سی، مین ساؤتھ پارک ایونیو میزنائن فلور، فیز II ایکسٹینشن ڈیفنس، کراچی 021-35383410

ڈسٹری بیوٹرز

لاہور	:	اردو بازار	042-37220879
		سلطان نیوز ایجنسی	0300-4009579
کراچی	:	اردو بازار	021-32765086
		گلستان نیوز ایجنسی	021-32733755 0300-2680248
راولپنڈی	:	اشرف بک ایجنسی	051-5774682 0333-5205014
پشاور	:	زرباغ خان نیوز ایجنسی	091-2213525
حیدرآباد	:	مہران نیوز ایجنسی	022-2780128 0322-3481676
گجرات	:	خالد بک اسٹال	0333-8421027 053-3521020
کوئٹہ	:	انصاری بک اسٹال	081-2826741

www.jbdpress.com

Chef Special
chefspecial@jbdpress.com
For free delivery anywhere in Pakistan please contact: info@jbdpress.com

PAKSOCIETY1

PAKSOCIETY

فہرست

Vol-6 Issue-III June 2014

"باتوں سے خوشبو آئے"

MONTHLY horoscope

Fashion & Showbiz

Recipes

BAKE PARLOR

سب ہی کھاتے ہیں

دی ہوم ریسٹورنٹ

Issue No. 1

اچاری میکرونی

۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبالیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادرک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اچاری مصالحہ کا ساشے ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اسکے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اسکے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔

۴۔ اب اس میں دہی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آنچ پر پکائیں۔ اسکے بعد اس کو اتار کر گرما گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: بکرے کے گوشت کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 40 منٹ تک یا گوشت کے گلنے تک پکائیں۔ (اسٹیپ نمبر 3)

شاپنگ لسٹ

چکن بغیر ہڈی کا	300 گرام
پیاز کٹی ہوئی	01 عدد
لہسن پیسٹ	01 کھانے کا چمچ
ادرک پیسٹ	01 کھانے کا چمچ
دہی	آدھا کپ
کوکنگ آئل	08 کھانے کے چمچ
ہری مرچ کٹی ہوئی	04 عدد
نمک	01 کھانے کا چمچ
بیک پارلر اچاری میکرونی	01 پیکٹ

کتنا پاستا پکائیں؟

اگر آپ پاستا کو مین ڈش کے طور پر پیش کر رہے ہیں تو ہر فرد کے لئے 4 اونز (یعنی آدھا کپ) بغیر پکا پاستا کا حساب رکھیں۔

آپ کا سوال

اپنے پاستا سے متعلق سوالوں کو consumers@bakeparlor.com پر بھیجیں۔

موسم کے مزے

موسم گرما کا سب سے انمول تحفہ آم۔ پھلوں کا بادشاہ، یہ بہترین وٹامن اور منرلز کا خزانہ بھی ہے۔ پیش ہے موسم کے اس پھل کا مزہ اڑانے کی ایک نئی ترکیب۔ چکن اور پاستا کریمی مینگو ساس کے ساتھ۔ ایک بڑے برتن میں نمک ملا پانی اُبال کر ایک کپ پینی پاستا اُبال لیں۔ آدھا کپ اُبلی ہوئی چکن فرائی پین میں تھوڑے سے آئل میں لیں، ایک لہسن، ایک ہری پیاز اور ایک آم کو فرائی پین میں مکس کریں۔ 5 منٹ پکا کر اُبلا ہوا پاستا اور پاؤ کپ بالائی ملائیں۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد برائے سائڈ لائن پیش کریں۔

رمضان المبارک اور حقوق العباد

دل کی گہرائیوں سے نکلی رُوحانی گفتگو

سوال: کیا نماز تراویح تنہائی میں بغیر جماعت کے بھی ادا کی جاسکتی ہے؟

جواب: آپ ﷺ فرض نماز مسجد میں باجماعت، سنتیں اور واجب نوافل گھر میں ادا کرتے۔ اہل عرب پر ہمارے ہاں کچھ لوگ اعتراض کرتے ہیں کہ وہ مکمل نماز نہیں پڑھتے۔ گمان غالب یہی ہے کہ وہ آپ ﷺ کی سنت کی پیروی میں صرف فرض نماز مسجد میں اور باقی نماز گھر پر ادا کرتے ہیں۔ میری سمجھ تو یہ ہے کہ انسان اپنی نفلی عبادات کو جتنا چھپا کر کرے اُتنا ہی بہتر ہے، کیوں کہ ایسی پوشیدہ عبادات زیادہ رنگ لاتی ہے۔ نفلی عبادت کے اظہار سے انسان میں تکبر کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک کی حفاظت کا ذمہ لے رکھا ہے۔ قرآن پاک کی حفاظت کا ایک طریقہ نماز تراویح کا قیام ہے جس میں ہر ماہِ رمضان میں حفاظ کرام قرآن پاک کی تلاوت کرتے ہیں۔ حفاظ صاحب کی قرأت سن کر مقتدیوں کو قرآن پاک کی تلاوت کے دوران کی جانے والی اپنی غلطیوں کا احساس ہوجاتا ہے اور یوں وہ ان غلطیوں کی اصلاح کرلیتے ہیں۔ حافظ قرآن نہ ہونے کی وجہ سے گھر میں تنہائی میں نماز تراویح ادا کرنا شاید ہر ایک کے لیے ممکن نہ ہو اس لیے مساجد میں اس کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ البتہ تنہائی میں بغیر جماعت کے بھی نماز تراویح ادا کرسکتے ہیں۔

سوال: ہم دورانِ اعتکاف اللہ کی رحمتوں اور نعمتوں سے زیادہ سے زیادہ کس طرح مستفیض ہوسکتے ہیں؟

جواب: جب تک ہم حقوق العباد صحیح طریقے سے ادا نہ کریں، حقوق اللہ ادا ہو ہی نہیں سکتے۔ ہمارے معاشرے میں حقوق اللہ پر زیادہ زور دیا جاتا ہے۔ یوں اسلام کے بارے میں ایک تصور یہ پیدا ہوگیا کہ اسلام عبادات کا مجموعہ ہے اور اگر عبادات کرلی جائے تو ہماری دُنیا بھی سنور جائے گی اور آخرت بھی بہتر ہوجائے گی۔ یہی تاثر آہستہ آہستہ وقت اور حالات کی مجبوریوں کے تحت ہمیں وہاں لے آیا ہے جہاں ہم میں سے لوگوں کی اکثریت نے یہ سمجھا کہ ہماری تمام مشکلات اور مسائل کا حل اور آخرت میں مغفرت اور جنت کا حصول شاید وظائف اور تسبیحات سے منسلک ہے۔ جس طرح دُنیاوی زندگی میں ہم shortcut کی تلاش میں رہتے ہیں، ہم نے مذہب میں بھی ایک shortcut یہ ڈھونڈا کہ ایسی نمازوں کی تلاش کی جائے جس میں ایک نماز کا ثواب ہزار نمازوں کے برابر ہو۔ بجائے ہزار نمازیں پڑھنے کے ہم ایک ہی نماز پڑھ کر جنت حاصل کرلیں۔ ہمارے ذہن سے ایک چیز محو ہوگئی کہ اگر کہیں ہم نے اللہ کے بندوں کو ناراض کیا تو پھر ہماری عبادات، مغفرت اور جنت کے حصول میں کام نہیں آئیں گی۔ اب اگر میں اعتکاف میں بیٹھتا ہوں لیکن صورت حال یہ ہے کہ میں نے اپنے پڑوسی کو ناراض کر رکھا ہے، اُس کی کسی بات یا خطا کو برداشت نہیں کرتا یا میری حرکتوں کی وجہ سے میرا پڑوسی مجھ سے خوش نہیں ہے تو میں یہ توقع کیسے رکھوں گا کہ مجھے دورانِ اعتکاف نعمتوں اور رحمتوں سے واسطہ پڑ جائے گا؟ سوال چونکہ یہ ہے کہ ہم دورانِ اعتکاف اللہ کی رحمتوں سے زیادہ سے زیادہ کس طرح مستفیض ہوسکتے ہیں؟ اس کا طریقہ تو میں نے بتا دیا اور جہاں تک تعلق ہے اعتکاف کے حوالے سے خاص عمل کا تو اعتکاف میں بیٹھنے کی تیاری پورا سال کیجیے۔ عید کی شام سے لے کر آیندہ ایام اعتکاف کے آنے تک مذکورہ عمل کرتے جائیے۔ اللہ کے بندوں کے لیے بہت مہربان ہوجایئے۔ درگزر اور عفو کی خصوصیات پر عمل پیرا ہوجایئے۔ اعتکاف میں رحمتیں سمیٹنے کا یہی خاص عمل ہے۔

سوال: جہنم سے آزادی والے عشرہ سے زیادہ فائدہ کس طرح سمیٹا جاسکتا ہے؟

جواب: جہنم سے آزادی کا آسان نسخہ یہ ہے کہ اللہ کو راضی کرلیا جائے، اُس کی خوشنودی حاصل کرلی جائے۔ اللہ کی رضا اور خوشنودی اُس وقت حاصل ہوگی جب ہم اللہ کی سنت پر عمل کرنا شروع کردیں۔ اب اللہ کی سنت کیا ہے؟ اللہ سب سے بڑا معاف کرنے والا ہے۔ سو ہم اپنے بھائیوں کے بڑے سے بڑے قصور کو معاف کردیا کریں۔ اللہ اس جہان میں رحمٰن ہے۔ وہ بغیر کسی تفریق کے اپنے تمام بندوں کو عطا فرماتا ہے۔ اُس کی رحمتیں اپنے تمام بندوں پر یکساں نازل ہوتی ہیں، ماننے والوں پر بھی اور نہ ماننے والوں پر بھی۔ وہ بغیر یہ دیکھے دیتا ہے کہ کون مومن ہے، کون مشرک ہے۔ وہ تمام لوگوں کی حاجت روائی فرماتا ہے۔ چونکہ وہ بغیر دیکھے اور بغیر تفریق کے عطا فرماتا ہے یوں وہ رحمٰن ہے۔ رحمٰن ہونا اُسی کو سزاوار ہے لیکن آخرت میں وہ رحیم ہوگا۔ وہاں وہ ہر آدمی کے نامۂ اعمال کو ناپ تول کر اُس کے مطابق اپنی رحمتوں کی بارش کرے گا۔ اسی طرح سخاوت بھی اللہ کی صفت ہے۔ اگر ہم اپنے دوستوں اور دشمنوں بالخصوص مخالفین کے لیے اپنا ہاتھ کھلا رکھیں اور اللہ کے عطا کردہ رزق میں سے ایک حصہ اللہ کے بندوں کے لیے کھول دیں تو یہ اللہ کی سنت پر عمل ہوگا۔ ماہِ رمضان کا جو عشرہ جہنم سے رہائی کا ہے اُس میں ہم نے کسی صاحب علم سے جہنم کی آزادی کا کوئی وظیفہ پوچھ لیا اور سارا سال اعمال کی اصلاح پر توجہ نہ دی تو ہم بڑی اہم بات ایسے میں بھول گئے۔ شہید کا رتبہ بہت بلند ہے۔ جو لوگ رب کی راہ میں مارے جاتے ہیں رب نے انھیں زندہ قرار دیا اور یہ بھی فرمایا کہ وہ اپنے رب کا دیا ہوا رزق کھاتے ہیں اور مزید یہ کہ شہید بغیر حساب کتاب کے جنت میں داخل کردیا جائے گا لیکن ایک مقام ایسا ہے جہاں شہید بھی جنت میں نہیں جاسکتا تاوقتیکہ اگر اُس نے کسی کا قرض ادا کرنا ہے تو وہ قرض ادا نہ کردے۔ اگر ہم سوچ لیں کہ شہید جس کا مقام اتنا بلند ہے کہ قرآن میں اُس کا ذکر آیا لیکن ایک چیز یعنی قرض کی عدم ادائیگی اُس کے اور جنت کے درمیان رُکاوٹ ہے۔ اس سے حقوق العباد کی اہمیت کا اندازہ ہوجاتا ہے۔ لہٰذا اللہ کی رضا اور خوشنودی حاصل کرنے کے لیے ہمیں اس بات پر زور دینا چاہیے کہ فرض عبادات کے ساتھ ساتھ ہم حقوق العباد کی ادائیگی کا بالخصوص اہتمام کریں اور دُعا کریں کہ ان حقوق العباد کی ادائیگی کے صدقے میں اللہ تعالیٰ ہم پر رحم فرمادے اور حقوق اللہ کی ادائیگی میں جو کوتاہی ہم سے ہوگئی ہے وہ معاف فرمادے۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ اس بات میں کوئی سچائی ہے تو اس پر عمل کر دیکھیے۔ ہماری دُنیاوی زندگی آسان ہوجائے گی۔

> قرآن پاک کی حفاظت کا ایک طریقہ نمازِ تراویح کا قیام ہے جس میں ہر ماہِ رمضان میں حفاظ کرام قرآن پاک کی تلاوت کرتے ہیں

NOVA®
GLASSWARE
Brands of the year Award
IT'S ALL ABOUT CHAMPIONS
2013
Ramadan Mubarak
NOVA ... The Wise Choice
A vast range of glasses, goblets, colored goblets and jugs.

WWW.PAKSOCIETY.COM
Diet with Delight
Iftar Special
گرین ایپل پیسٹری
کیلوریز : 478
تیاری کا وقت : 25 منٹ
سرونگ : 2
اجزاء
کیلوریز
پف پیسٹری شیٹ : 100 گرام 150
سیب (ہرا) : 1 عدد (چوپس) 52
شملہ مرچ : 1 عدد (چوپس) 7
سویٹ کارن : 2 کھانے کے چمچ 11
چینی پاؤڈر : ½ کھانے کا چمچ 5
کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ 0
تھائم : ½ چائے کا چمچ 3
لہسن پیسٹ : ½ چائے کا چمچ 2
کینولا آئل : 2 کھانے کے چمچ 248
ترکیب
اوون کو 200°C پر گرم کرلیں۔
سیب، شملہ مرچ، سویٹ کارن، کالی مرچ پاؤڈر، چینی، تھائم اور لہسن پیسٹ مکس کرلیں۔
پیسٹری شیٹ کو بیل کر 5-4 انچ کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
ہر ٹکڑے کے درمیان میں سیب والا آمیزہ رکھیں اور سائیڈ سے فولڈ کریں۔
بیکنگ پین کو تھوڑے سے آئل سے برش کرکے اس میں تیار پیسٹریز رکھیں۔
بقیہ آئل سے برش کریں اور 20-15 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔
گرم گرم سرو کریں۔
Digest.pk
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

Iftar Special

اچاری تکا

کیلوریز	:	323
سرونگ	:	2
تیاری	:	25 منٹ

اجزاء

			کیلوریز
کاٹیج چیز	:	150 گرام (کیوبز)	146
دہی (بغیر بالائی کے)	:	½ کپ	30
چیری ٹماٹو	:	4-6 عدد	15
پیاز	:	½ عدد (سلائس)	1
کینولا آئل	:	1 کھانے کا چمچ	124
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	:	حسبِ ذائقہ	0
کٹی سرخ مرچ	:	1 چائے کا چمچ	6
ہرا دھنیا (چوپ)	:	1 چائے کا چمچ	0.50

ترکیب

- دہی میں نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور سرخ مرچ مکس کرلیں۔
- اب چیز شامل کرکے 10 منٹ کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- وڈن اسکیورز میں پنیر کیوبز، چیری ٹماٹو اور پیاز کے سلائس پرولیں۔
- پھر آئل سے برش کرکے گرل کرلیں۔
- ہرا دھنیا چھڑک کر سرو کریں۔

سینیکی چاٹ

کیلوریز	:	103
تیاری کا وقت	:	10 منٹ
سرونگ	:	2

اجزاء

			کیلوریز
کالے چنے	:	½ کپ (ابلے ہوئے)	95
پیاز (چوپ)	:	¼ کپ	1
ٹماٹر	:	½ عدد (چوپ)	6
لیمن جوس	:	2 کھانے کے چمچ	6
ہرا دھنیا (پتے)	:	1 چائے کا چمچ	0.50
زیرہ پاؤڈر	:	2 چٹکی	3
نمک	:	حسبِ ذائقہ	0
امچور پاؤڈر	:	1 چٹکی	2
چاٹ مصالحہ	:	¼ چائے کا چمچ	1

ترکیب

- باؤل میں چنے، پیاز، ٹماٹر اور لیمن جوس مکس کریں۔
- اب زیرہ پاؤڈر، چاٹ مصالحہ، نمک، امچور پاؤڈر اور ہرا دھنیا شامل کرکے مکس کریں۔
- فریش سرو کریں۔

لیمن اینڈ منٹ ڈرنک

کیلوریز	:	144
سرونگ	:	1
تیاری	:	10 منٹ

اجزاء

			کیلوریز
لیموں کا رس	:	2 کھانے کے چمچ	6
پودینہ (پتے)	:	1 چائے کا چمچ (پسی ہوئی)	3
برف (کٹی ہوئی)	:	حسبِ ضرورت	0
پائن ایپل جوس	:	1 کپ	132
پانی (ٹھنڈا)	:	1 کپ	0
نمک	:	2 چٹکی	0
چینی	:	1 چائے کا چمچ	3

ترکیب

- پائن ایپل جوس میں پانی مکس کریں۔
- برف کے علاوہ تمام اجزاء ڈال کر بلینڈ کریں۔
- سرونگ گلاس میں نکال کر برف ڈالیں اور پودینے کے پتوں سے سجا کر سرو کریں۔

کوکب

اسپائسی چکن کلب سینڈوچ

اجزا

DAWN بریڈ	:	3 سلائس (مکھن لگا کر ٹوسٹ کرلیں)
انڈا	:	1 عدد (فرائی کرلیں)
ٹماٹر	:	1 عدد (سلائس کاٹ لیں)
سلاد پتے	:	چند عدد
بون لیس چکن بریسٹ	:	1 سلائس
چیز	:	1 سلائس
تکا مصالحہ	:	1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چمچ
مایونیز	:	3 کھانے کے چمچ
سویا سوس	:	1 چائے کا چمچ
لہسن ادرک پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
آئل	:	حسب ضرورت

ترکیب

- چکن کو تکا مصالحہ، لیموں کا رس، سویا سوس اور لہسن ادرک پیسٹ لگا کر 3-2 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اب گرم آئل میں فرائی کرلیں۔
- پہلے DAWN سلائس پر مایونیز لگا کر چکن اور چیز رکھیں پھر سلاد پتا رکھ کر دوسرا DAWN سلائس رکھیں۔
- اب اس پر مایونیز، ٹماٹر اور سلاد پتے کی تہہ لگا کر انڈا رکھیں۔
- آخر میں مایونیز لگا کر تیسرا DAWN سلائس رکھ دیں۔
- کاٹ کر سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
کوکب
رمضان جم
نگٹس برگر
اجزا
برگر بن : 2 عدد
نگٹس : ½ پیکٹ
سلاد پتا : 2-3 عدد
مایونیز : 3 کھانے کے چمچ
مکھن : 1 چائے کا چمچ
آئل : فرائنگ کے لیے
ترکیب
برگر بن پر مکھن لگا کر توسٹ کر لیں
گرم آئل میں نگٹس فرائی کر کے سلائسز میں کاٹ لیں۔
ایک بن پر سلاد پتا رکھ کر اوپر مایونیز ڈالیں۔
پھر نگٹس کے سلائسز رکھ کر دوسرا بن رکھ دیں۔
بقیہ نگٹس کے ساتھ سرو کریں۔
DAWN Foods
Let the adventure begin!
Digest.pk
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

کھٹی میٹھی چٹنی

اجزاء

کھجور (گٹھلی نکلی ہوئی)	: 1 کپ
گڑ (چورا کیا ہوا)	: ½ کپ
املی (گٹھلی کے بغیر)	: 2 کھانے کے چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- پریشر ککر میں کھجور، املی، گڑ اور 1 کپ پانی ڈال کر 3 منٹ تک پریشر دیں۔
- اب اچھی طرح بلینڈ کر کے چھان لیں۔
- پھر 1½ کپ پانی، سرخ مرچ پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر اور نمک مکس کر کے تھوڑا سا پکائیں۔
- تیار ہونے پر کھانے کے ساتھ سرو کریں۔

زکونی فرائیٹرز

اجزاء

زکونی	: 1 عدد (گول سلائس)
ثابت کالی مرچ	: 10 عدد (کُٹی ہوئی)
ریڈ چلی فلیکس	: 1 چائے کا چمچ
گرین چلی سوس	: 1 چائے کا چمچ
ہلدی	: ½ چائے کا چمچ
اورگ پیسٹ	: ½ چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (پتے)	: 1 کھانے کا چمچ
کارن فلور	: 2 کھانے کے چمچ
لہسن	: 4 جوے (چوپڈ)
آٹا	: ½ کپ
بیسن	: ¼ کپ
نمک	: حسب ذائقہ
آئل (MANPASAND CANOLA)	: فرائنگ کے لیے

ترکیب

- زکونی پر تھوڑا نمک لگا کر دس منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- پھر پیپر ٹاول پر ڈرائی کر لیں۔
- باؤل میں آئل کے علاوہ تمام اجزاء میں حسب ضرورت پانی مکس کر کے بیٹر تیار کریں۔
- اب اس میں زکونی شامل کر کے پندرہ منٹ کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- پھر گرم آئل میں فرائیٹرز فرائی کر لیں۔
- چٹنی یا سوس کے ساتھ سرو کریں۔

کوکب Special رمضان ہیچم

لیمن گراس چکن نوڈلز

اجزاء

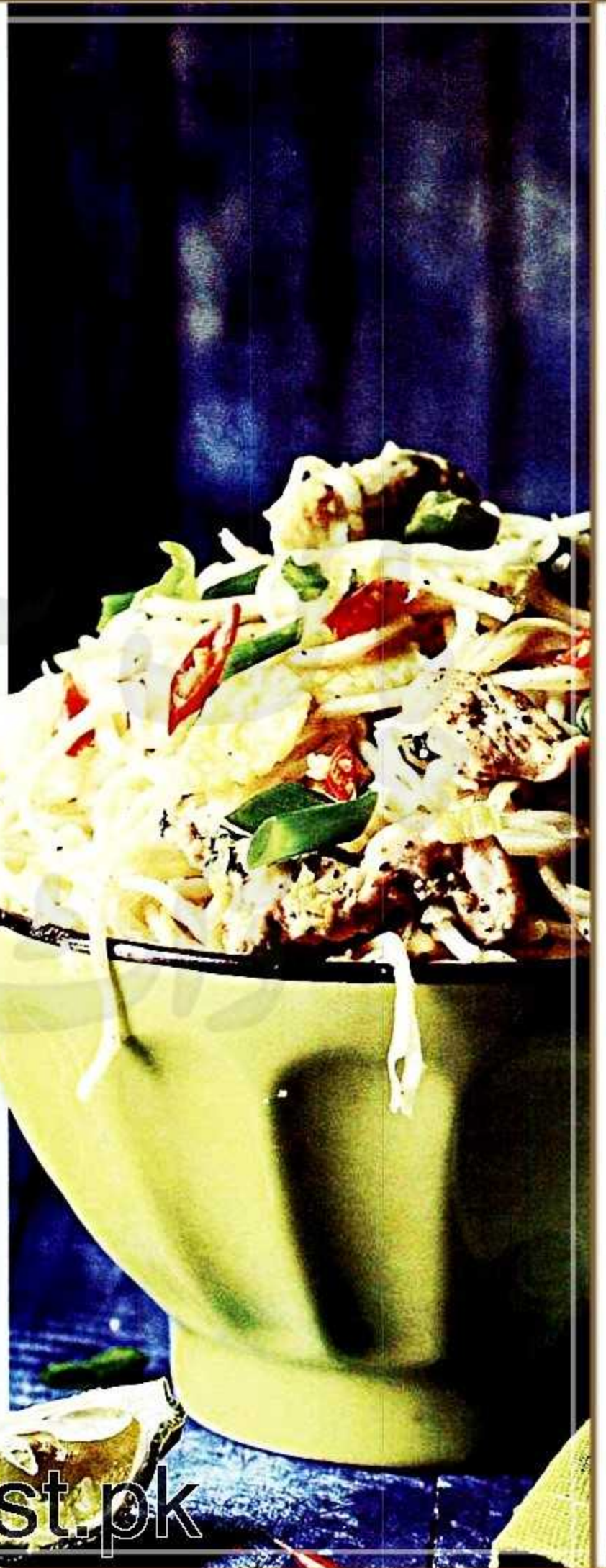
نوڈلز	: 200 گرام (ابال لیں)
لہسن	: 4-5 جوے (چوپ)
براؤن شوگر	: 1 چائے کا چمچ
فش سوس	: 2 کھانے کے چمچ
چلی (روسٹڈ)	: 2 کھانے کے چمچ
ہری پیاز (چوپ)	: 2 کھانے کے چمچ
پی نٹ	: ¼ کپ (ڈرائی روسٹ کرکے چوپ کرلیں)
شملہ مرچ (کٹی ہوئی)	: ¼ کپ
مشروم (کٹی ہوئی)	: ¼ کپ
بے بی کارن (کٹے ہوئے)	: ¼ کپ
نمک	: حسب ذائقہ
سرخ مرچ (کٹی ہوئی)	: 1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
آئل	: فرائنگ کے لیے

چکن کے لیے

بون لیس چکن بریسٹ	: 300 گرام (اسٹرپس)
لیمن گراس	: 2 عدد (چوپ)
لیموں کا رس	: 2 کھانے کے چمچ
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ

ترکیب

- چکن میں تمام اجزاء مکس کرکے 1 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- آئل گرم کرکے لہسن فرائی کریں۔
- اب چکن شامل کرکے تقریباً گل جانے تک پکائیں۔
- آنچ تیز کرکے سبزیاں شامل کرکے بھونیں۔
- اب چلی فش سوس، شوگر، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کریں۔
- سبزیاں بھی گل جائیں تو مونگ پھلی اور نوڈلز مکس کرکے چولہے سے اتار لیں۔
- سرونگ باؤل میں نکال کر ہری پیاز اور سرخ مرچ چھڑک کر سرو کریں۔

رمضان اسپیشل

Free Delivery
Available NOW
Chef KOKAB'S
All-Time Favourite Recipes

کوکب

کنگ پاؤ چکن

اجزاء

چکن بریسٹ	:	2 عدد (چھوٹے ٹکڑے)
انڈا (سفیدی)	:	2 عدد
شملہ مرچ (سرخ)	:	1 عدد (لمبے سلائس)
سیلری (کیوبز)	:	½ کپ
ہری پیاز (چوپ)	:	1 کھانے کا چمچ
پی نٹ (روسٹڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسب ذائقہ
کینولا آئل	:	حسب ضرورت

سوس کے لیے

لیموں کا رس		
چلی پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
چینی	:	1 کھانے کا چمچ
سویا سوس	:	½ کھانے کا چمچ
سرکہ	:	2 کھانے کے چمچ
ٹماٹو پیسٹ	:	2 کھانے کے چمچ
	:	¼

ترکیب

- چکن پر نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور انڈے کی سفیدی لگا کر بیس منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- چین میں آئل گرم کرکے چکن سٹر فرائی کریں۔
- چکن تقریباً گل جائے تو سبزیاں شامل کرکے پکائیں۔
- سبزیاں نرم ہو جائیں تو پی نٹ شامل کر دیں۔
- سوس کے تمام اجزا مکس کرکے چکن میں شامل کریں۔
- اچھی طرح مکس ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں۔
- روٹی یا چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

کوکب

بیف گولیز

اجزاء

بیف قیمہ	:	500 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	:	250 گرام
ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی)	:	50 گرام
ہرا دھنیا (پتے)	:	10 گرام
آئل	:	12 گرام
ادرک پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
تل	:	1 کھانے کا چمچ
لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	:	½ کھانے کا چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ
SALMAN'S ٹماٹو سوس	:	1 کپ
SALMAN'S ٹماٹو کیچپ	:	1/2 کپ

ترکیب

- قیمے میں آئل کے علاوہ تمام اجزا مکس کرلیں۔
- اب قیمے کی چھوٹی چھوٹی میں گولیاں بنا کر گرم آئل میں فرائی کرلیں۔
- SALMAN'S ٹماٹو سوس اور SALMAN'S کیچپ مکس کرلیں۔
- اب اس میں گولیاں شامل کردیں۔
- اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

ریڈ پارفے

اجزاء

آم	:	1 عدد (کیوبز)
پائن ایپل (رنگز)	:	3-4 عدد
چیری	:	100 گرام
کیسٹر شوگر	:	2 کھانے کے چمچ
جامِ شیریں	:	2 کھانے کے چمچ
پلین کیک	:	1 عدد (موٹا چورا کرلیں)
کریم	:	1½ کپ

ترکیب

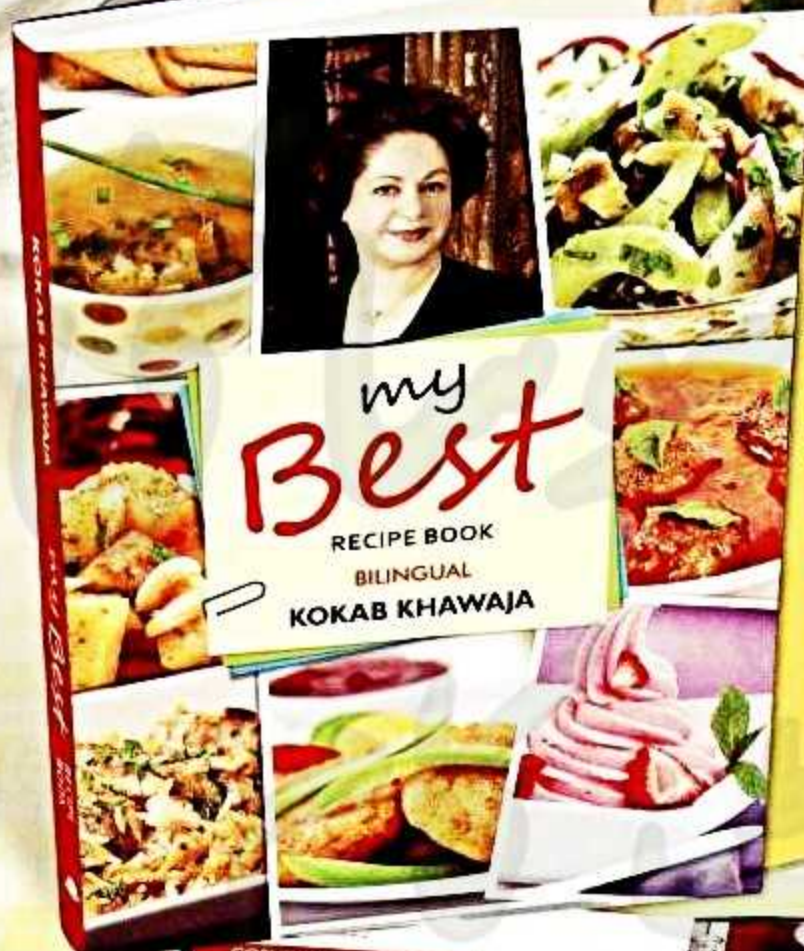
- کریم میں کیسٹر شوگر اچھی طرح مکس کر لیں۔
- سرونگ کپ میں پائن ایپل، آم اور چیری کی تہ لگائیں اور کریم ڈالیں پھر کیک کی تہ لگا کر اوپر جامِ شیریں ڈالیں۔
- اب پائن ایپل، چیری اور آم کی ایک اور تہ لگائیں اور کریم ڈال کر ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- فروٹ اور جامِ شیریں سے گارنش کر کے ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

مکس فروٹ ڈیلائیٹ

اجزاء

سیب	:	1 عدد (چھیل کر کاٹ لیں)
کیلا	:	2 عدد (سلائس کاٹ لیں)
کریم	:	½ کپ (پھینٹ لیں)
جامِ شیریں	:	3 کھانے کے چمچ
پائن ایپل	:	3-4 رنگز

ترکیب

- سرونگ ڈش میں ایک طرف کیلے اور دوسری طرف سیب رکھ کر درمیان میں پائن ایپل رکھیں۔
- ان کے اوپر کریم ڈال کر ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب جامِ شیریں سے سجا کر ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

Available
NOW
my
Best
RECIPE BOOK
BILINGUAL
KOKAB KHAWAJA
GOSHTABAY
Since
1923
JAHANGIR BOOKS
Published by:
Jahangir Books
Web: www.jbdpress.com
e-mail: info@jbdpress.com

رمضان ضیافت

شیف مدھر

Iftar Special

لیمن گلوریس

اجزاء

لیموں کا رس	: ¼ کپ
آم (کیوبز)	: 1 کپ
پانی	: ½ لٹر
چینی	: 2 کھانے کے چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
برف (کٹی ہوئی)	: حسب ضرورت

ترکیب

- آم اور چینی بلینڈ کریں۔
- پانی ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- نمک اور لیموں کا رس مکس کر کے تھوڑا اور بلینڈ کرلیں۔
- برف شامل کر کے ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

سویٹ اینڈ سار سموسا

اجزاء

سموسا پٹی	: حسب ضرورت
آئل	: فرائنگ کے لیے

فلنگ کے لیے

چکن قیمہ MENU	: 1 کپ
بند گوبھی (چوپ)	: ½ کپ
چلی سوس	: ¼ کپ
پنیر (چوپ)	: ½ کپ
شکر	: 1 چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ)	: 3 کھانے کے چمچ
ہری مرچ	: 3-4 عدد (بیج نکال کر چوپ کرلیں)
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: 2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- فلنگ کے لیے گرم آئل میں ہری مرچ فرائی کریں۔
- پھر چکن ڈال کر بھونیں۔
- پنیر کے علاوہ باقی اجزاء شامل کر کے چکن گلالیں۔
- پنیر شامل کر کے چولھے سے اتار کر تھوڑا ٹھنڈا کرلیں۔
- سموسا پٹی میں یہ آمیزہ بھر کر سموسے تیار کرلیں۔
- پھر گرم آئل میں فرائی کریں۔
- سلاد اور چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

چکن پکوڑے

اجزاء

چکن قیمہ	:	½ کلو
آلو	:	1 عدد (باریک کاٹ لیں)
ہلدی	:	½ چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
ہری مرچ (چوپ)	:	1 کھانے کا چمچ
کالی مرچ (کٹی ہوئی)	:	1 چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	:	1 چائے کا چمچ
ادرک (چوپ)	:	½ چائے کا چمچ
بیسن	:	2 کھانے کے چمچ
میدہ	:	½ کپ
انڈا	:	2 عدد (پھینٹ لیں)
ہری پیاز	:	2 عدد (چوپ)
ہرا دھنیا (چوپ)	:	½ کپ
نمک	:	حسب ذائقہ
آئل	:	فرائنگ کے لیے

ترکیب

- آئل کے علاوہ تمام اجزاء مکس کرلیں۔
- تھوڑا سا پانی ڈال کر گاڑھی بیٹر تیار کرلیں۔
- پھر تقریباً ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب چمچ کی مدد سے گرم آئل میں ڈال کر فرائی کرتے جائیں۔
- چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

آلو میں وٹامنز وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔
یہ غذائیت سے بھرپور اور روٹی کا متبادل بھی ہے۔

شیف مدھر

اسپائسی دہی بڑے

اجزاء

دھلی ارد دال	3/4 کپ
ہینگ	1 چٹکی
ادرک (کٹا ہوا)	1 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
آئل	فرائنگ کے لیے

دہی کے آمیزے کے لیے

دہی	3 کپ
ہرا دھنیا (چوپ)	1 کھانے کا چمچ
کالا نمک	1/4 چائے کا چمچ
چاٹ مصالحہ	1/2 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر (روسٹ کریں)	1/2 چائے کا چمچ
املی کی چٹنی	حسب ضرورت

ترکیب

- دال کو تقریباً چار گھنٹوں کے لیے بھگو کر رکھ دیں۔
- پھر تھوڑے سے پانی میں اتنا گرائنڈ کریں کہ بالکل آٹا نہ بن جائے۔
- اب 4-2 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- ریفریجریٹر سے نکال کر نارمل ٹمپریچر پر رکھیں۔
- پین میں تھوڑا سا پانی گرم کر کے ہینگ، دال، ادرک اور نمک مکس کر کے پکائیں۔
- پھر چمچ کی مدد سے گرم آئل میں ڈالتے جائیں۔
- ایک باؤل میں پانی اور تھوڑا سا نمک ڈالیں۔
- فرائیڈ بڑے آئل سے نکال کر اس پانی میں ڈالتے جائیں اور تھوڑا نرم ہو جانے پر نکال لیں۔
- تیار بڑے سرونگ پلیٹ میں رکھیں۔
- دہی میں چٹنی اور چاٹ مصالحے کے علاوہ تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- بڑوں پر دہی ڈال کر اوپر چٹنی اور مصالحہ چھڑک دیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

ڈیٹ اینڈ فِگ بالز

اجزاء

کھجور	1 کپ
خشک انجیر (چوپ)	1/4 کپ
اخروٹ (چوپ)	1/2 کپ
بادام (چوپ)	1/4 کپ
خشخاش	1 کھانے کا چمچ
گھی	حسب ضرورت
دار چینی پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
الائچی پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ

ترکیب

- گٹھلی نکال کر کھجوریں چوپ کر لیں۔
- پین میں گھی گرم کر کے بادام اور اخروٹ روسٹ کر کے نکال لیں۔
- اسی گھی میں خشخاش ڈال کر بھونیں۔
- پھر کھجوریں شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے چمچ کی مدد سے میش کریں۔
- اب انجیر اور باقی اجزاء ڈال کر پکائیں۔ یہ دانے دار کمسچر ہوگا۔
- چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور ہاتھوں پر تھوڑا سا گھی لگا کر اس کی بالز بناتے جائیں۔
- افطاری میں پیش کریں۔

FOTILE®

Three Challenges

Be not afraid of deep fry

Deep fry makes dishes but takes heavy smoke. Which makes you choke or cough.

Say good bye to greasy face

Invisible smoke always escape. When you finish cooking, do you have experience that feel greasy or lose your appetite.

No worry about open kitchen

Do you want to open the kitchen door when you cook or cook in the dry kitchen. However most of you will be afraid of it because dining room is easy to get smoke after.

LAHORE: 042-111-131517 • KARACHI: 021-111-131517 • ISLAMABAD: 051-5709215 / 5709216

WWW.FOTILE.PK

Hoods | Hobs | Electric Ovens | Microwave Ovens | Steam Ovens

شیف مدھر Special

فروٹ سیلڈ

اجزاء

آم	:	1 عدد (چھیل لیں)
سیب	:	1 عدد (چھیل لیں)
فالسہ	:	1/2 کپ
تربوز (کیوبز)	:	1/2 کپ
سرخ بیریز	:	1/2 کپ
چیز (باریک سلائس)	:	1/2 کپ
لیموں کا رس	:	1/2 کپ
چینی	:	1/2 کپ
پودینے کے پتے	:	1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- آم اور سیب ایک جیسے چھوٹے کیوبز میں کاٹ لیں۔
- چینی میں تھوڑا سا پانی اور لیموں کا رس مکس کر کے اچھی طرح پھینٹیں۔
- سرونگ پلیٹ میں تمام پھل ڈالیں۔
- اوپر چینی کا آمیزہ ڈال کر 2 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- افطار کے وقت چیز اور پودینے کے پتے ڈال کر پیش کریں۔

فروٹ سیلڈ توانائی بحال کرنے کا بہترین ذریعہ ہے اس سے نہ صرف پانی کی کمی دور ہوتی بلکہ طبیعت سے تھکن کے احساس کا خاتمہ بھی ہوتا ہے۔

رمضان رحیم
Iftar Special

قیمہ پنیر کلچہ

اجزاء

کلچے کے لیے

میدہ	: 2 کپ
دودھ	: ½ کپ
بیکنگ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
نمک	: ½ چائے کا چمچ
میٹھا سوڈا	: ¼ چائے کا چمچ
چینی	: 1 چائے کا چمچ
دہی	: 1 کھانے کا چمچ
آئل	: 3 کھانے کے چمچ
دیسی گھی	: حسب ضرورت

سٹفنگ کے لیے

قیمہ	: 200 گرام (ابلا ہوا)
کاٹیج چیز	: 100 گرام (کش کرلیں)
ہری مرچ	: 2 عدد (چوپڈ)
ہرا دھنیا (چوپڈ)	: 2 کھانے کے چمچ
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر، میٹھا سوڈا اور نمک مکس کرکے چھان لیں۔
- اب چینی، دودھ، دہی اور ¼ کپ پانی ڈال کر گوندھ لیں۔
- پھر آئل لگا کر 1 گھنٹے کے لیے گیلے کپڑے سے ڈھانپ کر رکھ دیں۔ یہ آمیزہ 4 حصوں میں تقسیم کرلیں۔
- سٹفنگ کے تمام اجزاء مکس کرکے 4 حصوں میں تقسیم کریں۔
- میدے کے ایک حصے کو ذرا سا پھیلا کر سٹفنگ کا ایک حصہ درمیان میں رکھیں اور پیڑا بنالیں۔ اسی طرح باقی تین حصے بھی تیار کرکے گیلے کپڑے سے 5 منٹ تک ڈھانپ دیں۔
- چاروں پیڑوں کو کلچے کی شکل میں پھیلائیں۔
- اب گیس تندور میں رکھ کر پکالیں یا اوون میں بیک کرلیں۔
- گرما گرم کلچہ دیسی گھی لگا کر اچاری سبزیوں کے ساتھ پیش کریں۔

مینگو لسی

اجزاء

آم (میٹھے)	: 2 عدد (کیوبز)
دہی	: 1 کپ
دودھ	: 2 کپ
الائچی (پسی ہوئی)	: ¼ چائے کا چمچ
بادام (چوپڈ)	: 1 چائے کا چمچ
پستا (چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
چینی	: حسب ذائقہ

ترکیب

- دودھ اور دہی بلینڈ کرلیں۔
- اب پسی الائچی، آم اور چینی مکس کرکے مزید بلینڈ کریں۔
- سرونگ گلاس میں نکال کر پستا اور بادام چھڑکیں۔
- ٹھنڈا کرکے سرو کریں۔

انڈا قورمہ

شیف عدیل

اجزاء

انڈا	:	6 عدد (سخت اُبال لیں)	ثابت دھنیا	:	1 کھانے کا چمچ
پیاز	:	3 عدد (سلائس)	بادام پیسٹ	:	3 کھانے کے چمچ
ٹماٹر	:	2 عدد (چوپڈ)	فرائیڈ پیاز	:	4 کھانے کے چمچ
ہری مرچ	:	3-4 عدد (کاٹ لیں)	سرخ مرچ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
ثابت کالی مرچ	:	10 عدد	گرم مصالحہ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
ادرک	:	1 انچ کا ٹکڑا	زیرہ	:	2 چائے کے چمچ
لہسن	:	5-6 جوے	دودھ (گرم)	:	¼ کپ
تیز پات	:	2 عدد	زعفران	:	1 چٹکی
لونگ	:	5 عدد	کیوڑا	:	چند قطرے
سبز الائچی	:	5 عدد	نمک	:	حسب ذائقہ
دار چینی	:	1 انچ کا ٹکڑا	گھی	:	حسب ضرورت
دہی	:	½ کپ	ہرا دھنیا (پتے)	:	گارنشنگ کے لیے
آٹا	:	1 کھانے کا چمچ			

ترکیب

- زعفران کو گرم دودھ میں گھول کر رکھ دیں۔
- 1 کھانے کا چمچ گھی گرم کر کے اس میں انڈے رول کریں۔ گرم ہونے پر چولھے سے اتار لیں۔
- پیاز، ٹماٹر، ادرک لہسن، الائچی، لونگ، دار چینی، کالی مرچ، دھنیا اور زیرہ اکٹھے گرائنڈ کر لیں۔
- پین میں گھی گرم کر کے تیز پات کڑکڑائیں۔
- پھر گرائنڈ کیا ہوا آمیزہ ڈال کر اتنا پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے۔
- دہی میں آٹا مکس کر لیں۔
- پھر مصالحے میں شامل کر کے پکائیں۔
- سرخ مرچ پاؤڈر اور بادام پیسٹ مکس کر کے مزید پکائیں۔
- انڈوں کو درمیان سے کاٹ لیں۔
- مصالحہ آئل چھوڑنے لگے تو اس میں آہستگی سے انڈے شامل کریں۔
- نمک، گرم مصالحہ پاؤڈر اور فرائیڈ پیاز شامل کر کے 3-4 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- زعفران ملا دودھ، کیوڑا اور ہری مرچ شامل کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر روٹی یا نان کے ساتھ سرو کریں۔

کوزی چنے

اجزاء

چنوں کے لیے

چنے	1 کپ (بھگولیں)
پانی	3 کپ
ٹی بیگ	1 عدد
بیکنگ سوڈا	¼ چائے کا چمچ
آئل	½ چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

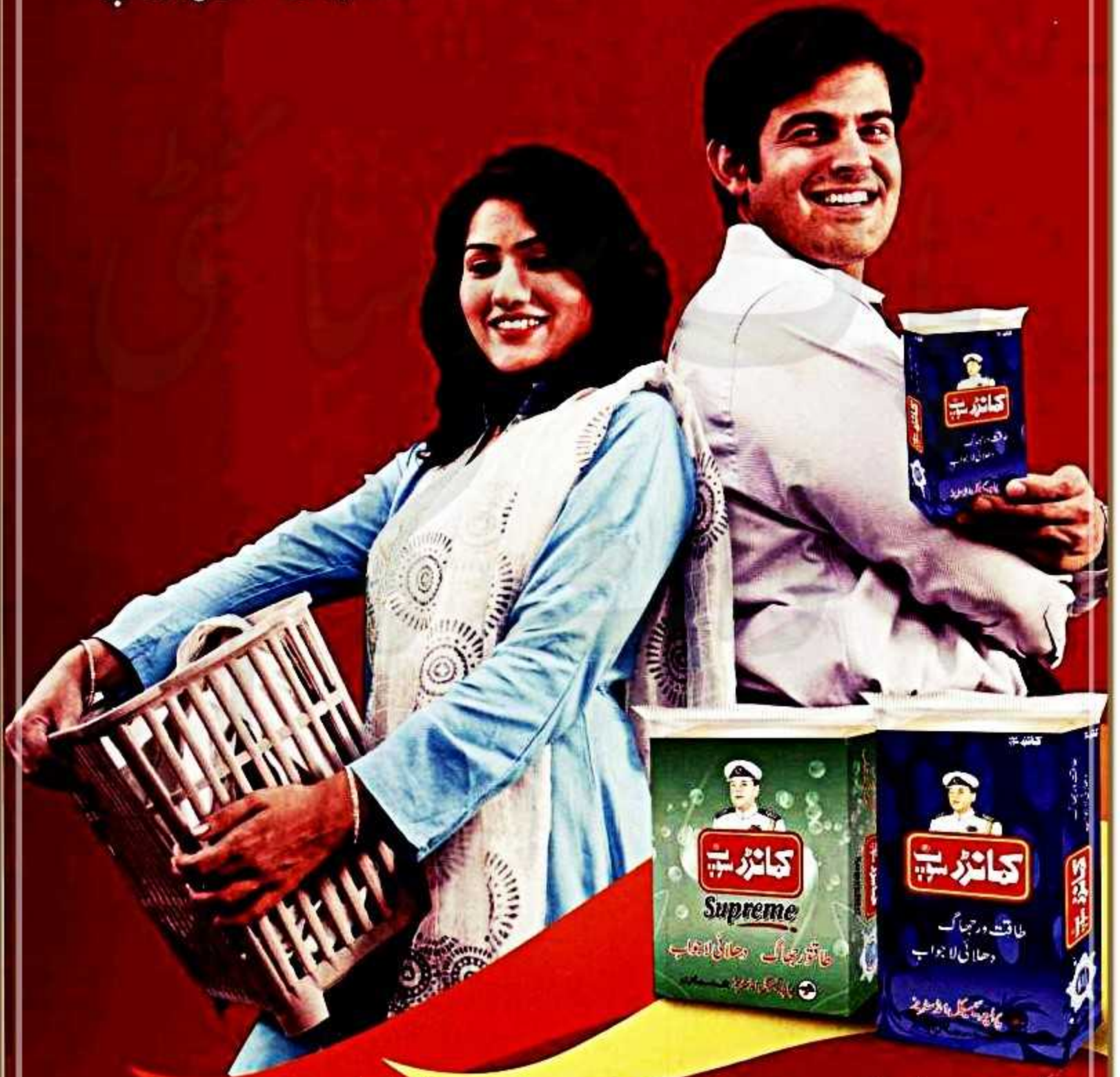
مصالحے کے لیے

مسٹرڈ آئل	4 کھانے کے چمچ
ٹماٹر (چوپ)	¾ کپ
ادرک (چوپ)	1 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	½ کھانے کا چمچ
ہری مرچ (چوپ)	1 چائے کا چمچ
کالی مرچ (کٹی ہوئی)	½ چائے کا چمچ
زیرہ (کٹا ہوا)	½ چائے کا چمچ
دھنیا (کٹا ہوا)	½ چائے کا چمچ
سرخ مرچ (کٹی ہوئی)	½ چائے کا چمچ
انار دانہ (کٹا ہوا)	½ چائے کا چمچ
قصوری میتھی	½ چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ)	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- پانی میں تمام اجزاء ملا کر چنے گل جانے تک اُبالیں۔
  گل جائیں تو ٹی بیگ نکال دیں۔
- مصالحے کے لیے آئل گرم کرکے ادرک، لہسن ساتے کریں۔
- پھر ٹماٹر شامل کرکے گل جانے تک پکائیں۔
- اب باقی تمام اجزاء ڈال کر 3-2 منٹ بھونیں۔
- چنے شامل کرکے 3-2 منٹ مزید پکائیں۔
- حسب ضرورت پانی ڈال کر گریوی گاڑھی ہو جانے تک پکائیں۔
- ہرا دھنیا چھڑک کر سرو کریں۔

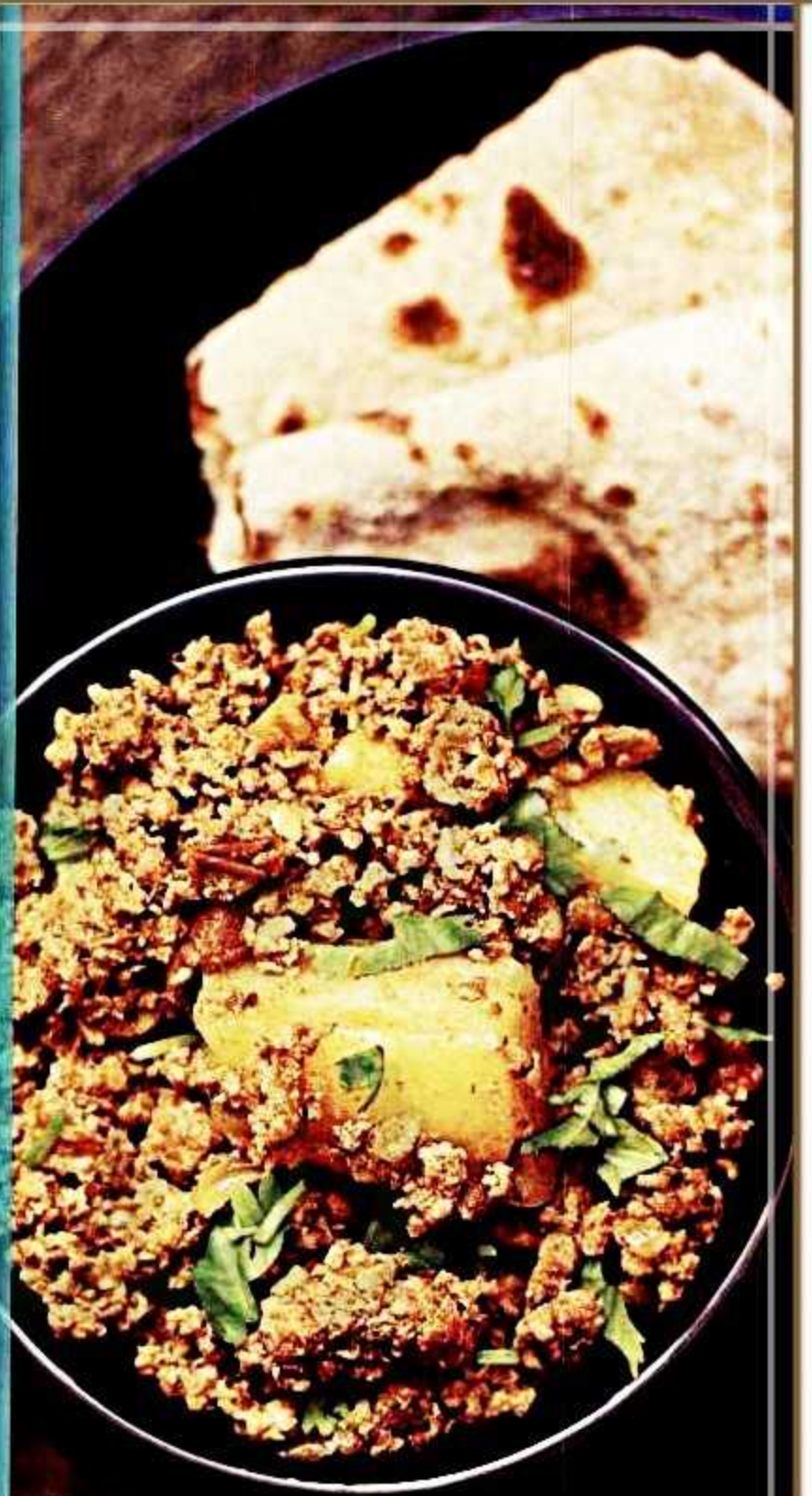
چنے پروٹین، آئرن اور فائبر کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں، کولیسٹرول لیول کم کرتے اور بھوک مٹاتے ہیں۔ وزن میں کمی کے لیے بھی مفید ہیں۔ مختلف [illegible] بڑھایا جا سکتا ہے۔

کمانڈر سوپ
طاقتور جھاگ دھلائی لاجواب
اتنا تگڑا
رگڑا NO MORE
Supreme
پراچہ کیمیکل انڈسٹریز
Digest.pk

آلو قیمہ مصالحہ

اجزاء

بیف قیمہ	:	½ کلو
تیز پات	:	1 عدد
آلو	:	2 عدد (کاٹ لیں)
سبز الائچی	:	3 عدد (کُٹی ہوئی)
کشمیری سرخ مرچ	:	1 کھانے کے چمچ
دہی	:	3 کھانے کے چمچ
مسٹرڈ آئل	:	3 کھانے کے چمچ
لہسن (چوپ)	:	1 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
ہلدی	:	¼ چائے کا چمچ
دھنیا (ثابت)	:	½ چائے کا چمچ
سونف پاؤڈر	:	¼ چائے کا چمچ
دار چینی	:	1 انچ کا ٹکڑا
ٹماٹر (چوپ)	:	1 کپ
پیاز (چوپ)	:	¼ کپ
نمک	:	حسب ذائقہ
ہرا دھنیا (چوپ)	:	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- آئل گرم کرکے اس میں تیز پات، دار چینی اور الائچی کڑکڑائیں۔
- اب پیاز اور لہسن شامل کرکے فرائی کریں۔
- ٹماٹر شامل کرکے گل جانے تک پکائیں۔
- قیمہ اور تھوڑا سا پانی شامل کرکے تقریباً گل جانے تک پکائیں۔
- اب تمام مصالحہ جات اور آلو ڈال کر بھونیں۔
- آلو گل جائیں تو دہی مکس کرکے اتنا پکائیں کہ پانی خشک ہوجائے۔
- سرونگ باؤل میں ڈال کر ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

آلو میں وٹامن B6 پایا جاتا ہے جو خلیات کی حفاظت و مرمت کے لیے ضروری ہے۔ پریشانی کی صورت میں بڑھتے ہوئے بلڈ پریشر کو کم کرنے کے لیے آلو کھانا مفید ہے۔ آلو کو ابال [illegible]

PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

رمضان سپیشل

ہنی اینڈ میلن ٹانک

اجزاء

خربوزہ (چھیل کر کاٹ لیں)	:	2 کپ
لیموں	:	2 عدد (رس نکال لیں)
ٹھنڈا پانی	:	2 کپ
شہد	:	حسب ذائقہ
برف (کٹی ہوئی)	:	حسب ضرورت
لیموں کے قتلے	:	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- تمام اجزاء اچھی طرح بلینڈ کرلیں۔
- گلاس میں ڈال کر لیموں کے قتلوں سے سجائیں۔
- ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

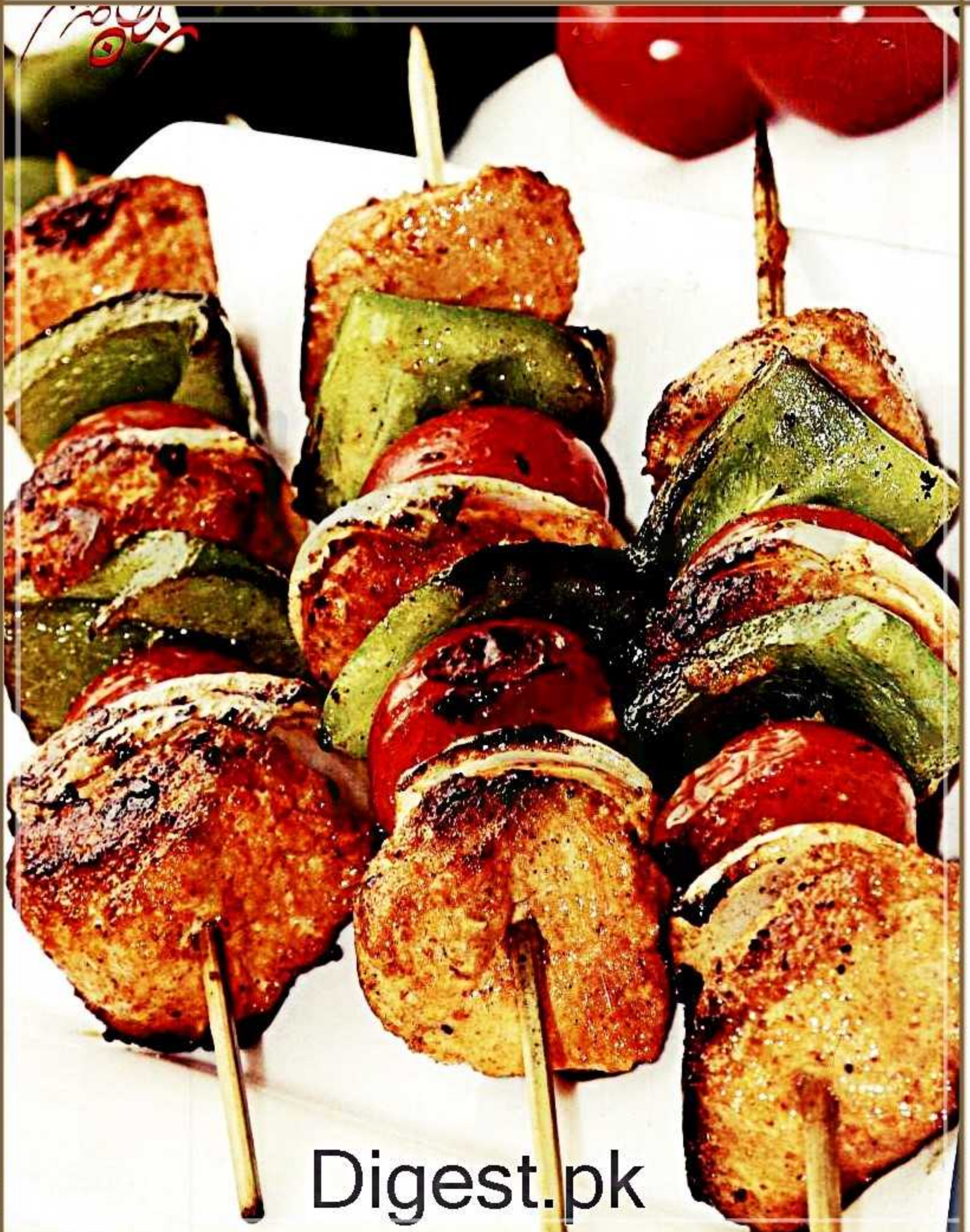
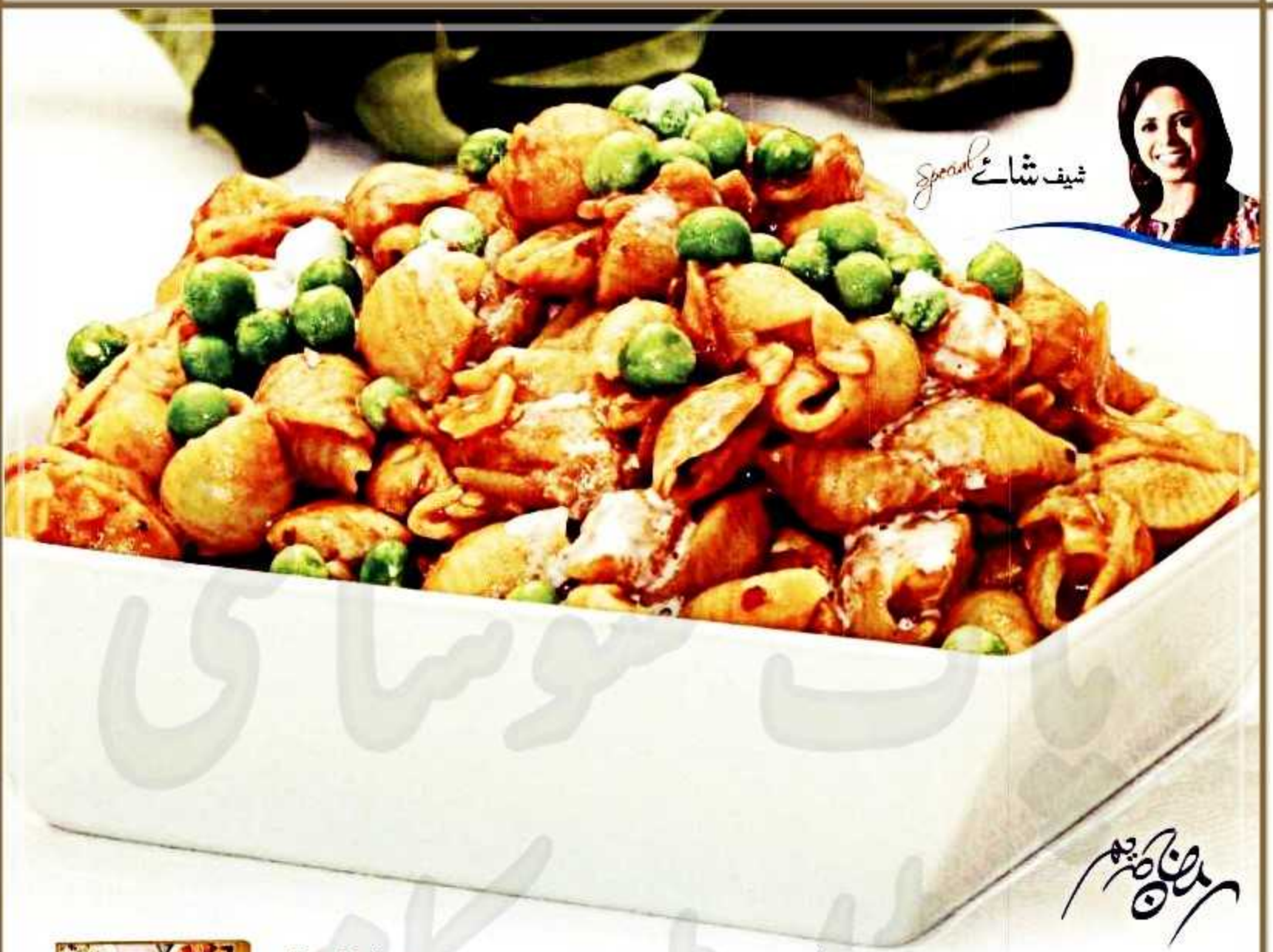
تندوری چکن کباب

اجزاء

بون لیس چکن (کیوبز)	:	1/2 کلو
پیاز	:	1 عدد (کیوبز)
بے بی ٹماٹو	:	2 کپ
ہری شملہ مرچ (کیوبز)	:	1 کپ
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
دہی	:	1 کھانے کا چمچ
تکا مصالحہ	:	2 کھانے کے چمچ
لیمن جوس	:	2 کھانے کے چمچ
ووڈن اسکیورز	:	حسب ضرورت

ترکیب

- چکن میں دہی، ادرک لہسن پیسٹ، تکا مصالحہ اور لیمن جوس مکس کرکے میری نیٹ کرلیں۔
- ووڈن اسکیورز میں چکن، ٹماٹر، شملہ مرچ اور پیاز کے کیوبز پرولیں۔
- اب گرل کرلیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

جلد کی حفاظت کے لیے ٹماٹر کا کردار اہمیت کا حامل ہے۔ اس میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس جلد کے خلاف کام کرنے والے جراثیم سے مقابلہ کرتے ہیں۔ تروتازہ جلد کے حصول کے لیے ٹماٹر کا گودا چہرے پر ملیں۔

پاستا وِد چکن اینڈ ٹماٹو کریم سوس

اجزاء

پاستا (بوائلڈ)	: 4 کپ
بون لیس چکن (کیوبز)	: 1 کپ
کریم	: ½ کپ
موزریلا چیز (کیوبز)	: ½ کپ
ٹماٹو سوس	: 2 کپ
ریڈ چلی فلیکس	: 1 چائے کا چمچ
مکھن	: 2 کھانے کے چمچ
لہسن (چوپڈ)	: 2 کھانے کے چمچ
مٹر	: ½ کپ (بوائل کرلیں)

ترکیب

- پین میں مکھن گرم کریں۔
- گرم مکھن میں لہسن ساتے کر کے چلی فلیکس اور چکن شامل کر کے 2-1 منٹ فرائی کریں۔
- ٹماٹو سوس ڈال کر اتنا پکائیں کہ چکن گل جائے۔
- اب کریم اور پاستا مکس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- ڈش میں نکالتے وقت موزریلا چیز بھی شامل کر دیں۔
- مٹروں سے سجا کر سرو کریں۔

رمضان ضحیم

شیف شائے Special

مٹر اینڈ ٹماٹر رائس

اجزاء

باسمتی رائس	:	1/2 کلو (بھگو دیں)
مٹر (ابلے ہوئے)	:	1 کپ
پیاز (چوپ)	:	1 کپ
کاجو (روسٹڈ)	:	1 کپ
ٹماٹر (چھیل کر چوپ کرلیں)	:	2 کپ
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ
آئل	:	حسب ضرورت
پانی	:	حسب ضرورت

ترکیب

- آئل گرم کرکے پیاز فرائی کریں۔
- اب ادرک لہسن پیسٹ شامل کرکے فرائی کریں۔
- نمک اور پانی ڈال کر ابال آنے تک پکائیں۔
- پھر چاول شامل کرکے گل جانے تک پکائیں۔
- ٹماٹر اور مٹر مکس کرکے دم لگا دیں۔
- کاجو چھڑک کر سرو کریں۔

شیف شائے Special

بیف سالسہ

اجزاء

بیف (سلائس)	:	1 کپ
پیاز (چوپڈ)	:	1/2 کپ
ٹماٹر (چوپڈ)	:	1/2 کپ
ہاٹ سوس	:	1/4 کپ
ہری مرچ (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	:	2 کھانے کے چمچ
براؤن شوگر	:	1 کھانے کا چمچ
لیمن جوس	:	1/4 کپ
اولیو آئل	:	1/4 کپ
نمک	:	حسب ذائقہ
آئل	:	فرائنگ کے لیے

ترکیب

- بیف کے موٹے ریشے کر کے انھیں ہلکا فرائی کر لیں۔
- باؤل میں ٹماٹر، ہرا دھنیا، پیاز اور ہری مرچ مکس کریں۔
- ہاٹ سوس، شوگر اور لیمن جوس مکس کر کے ان میں بیف شامل کریں اور آدھے گھنٹے کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- اب اولیو آئل اور ٹماٹر کا مکسچر بھی بیف میں مکس کریں۔
- ضرورت ہو تو نمک شامل کریں۔
- ٹورٹیلا چپس کے ساتھ سرو کریں۔

رمضان ضربم

Digest.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

(021) 34312766

حکیم آغا کے مفید مشورے

طب کی روشنی میں آپ کے مسائل کا حل

سوال: روزے کے دوران اکثر سر میں درد رہتا ہے۔ اس کی کیا وجہ اور علاج ہے؟ (کرن اختر، ساہیوال)

جواب: سر درد کی وجہ بے آرامی اور بھوک ہوسکتی ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ سحری ضرور کھائیں۔ سحری میں ایسی غذا کھائیں جو توانائی بحال رکھنے کے لیے کافی ہو۔ دھوپ میں جانے سے گریز کریں۔ ہیٹ اور چشمے کے استعمال سے دھوپ کے مضر اثرات سے بچا جاسکتا ہے۔ آدھے اور پورے سر میں درد کے لیے خشخاش 10 گرام، اسطوخودوس 25 گرام، کالی مرچ 5 گرام اور کشنیز 10 گرام لے کر سفوف بنالیں۔ روزانہ ایک چائے کا چمچ گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

سوال: حکیم صاحب! افطاری کے بعد تو پانی پیا جاسکتا ہے لیکن سحری میں صرف 3-2 گلاس پانی پیا جاتا ہے۔ کیا پانی کی کمی کسی اور چیز سے پوری کی جاسکتی ہے؟ (طاہرہ اجمل، کوئٹہ)

جواب: آپ ایسی تدابیر اختیار کرسکتی ہیں جن سے ڈی ہائیڈریشن سے بچا جاسکتا ہے۔ سحری میں پانی میں الائچی یا شہد ڈال کر پینے سے پیاس کی شدت کم ہوجاتی ہے۔ گرین سیلڈ اور تربوز بھی پانی کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں لہٰذا انھیں بھی اپنی غذا میں شامل کریں۔

سوال: میں شوگر کا مریض ہوں۔ کیا روزہ رکھنے سے میری بیماری پر کوئی اثر پڑے گا؟ (کاشف حنیف، انگلینڈ)

جواب: اس بات کا انحصار تو آپ کی میڈیکل رپورٹ پر ہے۔ ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق فیصلہ کریں کہ آپ نے روزہ رکھنا ہے یا نہیں۔

سوال: رمضان اور موسم گرما کے حوالے سے کون سے پھل اور سبزیاں مفید ہیں؟ (عظمیٰ ملک، حیدرآباد)

جواب: ہر موسم میں موسمی پھل اور سبزیاں کھانی چاہئیں۔ موسم گرما کے حوالے سے کھیرا، ٹینڈے، بھنڈی، کریلے، کدو، پالک بہترین سبزیاں جب کہ تربوز، خربوزہ، آڑو وغیرہ مفید پھل ہیں۔ رمضان میں ان سے استفادہ ضرور حاصل کریں۔

سوال: آغا صاحب! مجھے افطاری میں پانی پینے کے بعد بھوک نہیں لگتی اس کا کیا کروں؟ (صائمہ افضل، پنڈی)

جواب: بیک وقت بہت سارا پانی اکٹھا پی لینے سے طبیعت میں گرانی پیدا ہوتی ہے۔ پانی وقفے وقفے سے پئیں۔ فرائیڈ اشیاء کھانے سے بھی طبیعت میں بھاری پن پیدا ہوجاتا ہے۔

سوال: رمضان المبارک میں میرے چہرے پر بہت پھپولر نکل آتے ہیں، اس کی کیا وجہ ہے؟ (شبنم توفیق، چچوال)

جواب: تلی ہوئی اور مصالحے دار اشیاء کھانے سے چہرے پر پمپلز بن جاتے ہیں۔ اس کی ایک وجہ پانی کی کمی بھی ہے۔ سحر اور افطار میں سادہ غذا کھائیں اور 8-7 گلاس پانی پینا معمول بنالیں۔

سوال: افطاری میں کھجوروں کا استعمال کس حد تک صحت کے لیے مفید ہے؟ (نوشابہ بٹ، شیخوپورہ)

جواب: کھجور سے افطار کرنا سنت نبوی ﷺ ہے۔ کھجور غذائیت اور ذائقے کا بہترین امتزاج اور توانائی سے بھرپور ہے۔ افطاری میں دو سے تین کھجوریں کھانا معمول ہے تاہم کسی بھی چیز کی زیادتی نقصان دہ ثابت ہوسکتی ہے اس لیے معتدل استعمال کریں۔

سوال: روزے کی حالت میں اکثر معدے میں گرمی ہوجاتی ہے، اس کا کیا علاج ہے؟ (یاسمین حیدر، کراچی)

جواب: ست گلو 50 گرام، طباشیر 50 گرام، الائچی دانہ 10 گرام، مصری 110 گرام۔ یہ تمام اشیاء پیس کر سفوف بنالیں۔ سحری میں ایک کھانے کا چمچ کھالیں۔

سوال: مجھے سحر اور افطار میں بھوک نہیں لگتی اور نہ کچھ کھایا جاتا ہے۔ روزے کی حالت میں بھوک ستاتی ہے کیا کروں؟ (حسیب طارق، کوئٹہ)

جواب: املی 100 گرام اور آلو بخارہ 100 گرام لے کر 250 ملی لٹر پانی میں ابالیں، پھر مَیش کریں اور اس میں ایک پاؤ چینی شامل کرکے مزید پکائیں۔ کھانے سے پہلے ایک چمچ کھائیں۔

سوال: میرا ہاضمہ اکثر خراب رہتا ہے، کیا کروں کہ روزے پورے رکھ سکوں؟ (رابعہ حنیف، ایبٹ آباد)

جواب: ہاضمے کی درستگی کے لیے سونٹھ 50 گرام، سونف 50 گرام، سفید زیرہ 50 گرام، کالا نمک 50 گرام، نوشادر 50 گرام، اجوائن 50 گرام اور کالی مرچ 25 گرام لے کر اکٹھے پیس لیں۔ سحر اور افطار میں ½ چائے کا چمچ استعمال کریں۔

سوال: روزے کے دوران اکثر میرا بلڈ پریشر کم ہوجاتا ہے، کوئی علاج بتادیں؟ (عالیہ اختر، فیصل آباد)

جواب: کھجور 3 عدد، خوبانی 3 عدد، دودھ 1 گلاس، تینوں چیزیں اکٹھی بلینڈ کرلیں۔ سحری یا افطاری میں پی لیں۔ بلڈ پریشر کم نہیں ہوگا۔

سوال: موسم گرما میں خشک جلد کے لیے کوئی اچھا ماسک بتادیں۔ (نورین روبی، پنڈی)

جواب: دہی ایک کھانے کا چمچ، ملتانی مٹی ایک کھانے کا چمچ، پودینہ پاؤڈر ایک چائے کا چمچ لیں۔ ملتانی مٹی اور پودینہ پاؤڈر تیس منٹ کے لیے دہی میں بھگو دیں، پھر اس میں ایک کھانے کا چمچ ٹماٹر کا رس مکس کرکے چہرے پر لگائیں۔ پندرہ منٹ بعد چہرہ دھولیں۔

سوال: رمضان میں کمزوری کے شکار لوگ انرجی ڈرنک لے سکتے ہیں؟ (سمیع خان، پشاور)

جواب: بہتر تو یہی ہے کہ موسمی پھلوں کے جوس پئیں۔ انرجی ڈرنک اگر تو ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کررہے ہیں تو ٹھیک ہے ورنہ یہ مضرِ صحت بھی ہوسکتا ہے۔

زکوٰۃ اسلام کا تیسرا رکن ہے۔ اس کی اہمیت کا اندازہ اس بات ہی سے لگایا جا سکتا ہے کہ ایمان اور نماز کے بعد اسی کا شمار ہوتا ہے۔ لفظ زکوۃ عربی مادہ زکی سے ماخوذ ہے جس کا مطلب ہے "صاف کرنا، پاکیزہ کرنا" وغیرہ۔ زکوۃ کا اسلامی تصور یہ ہے کہ اس کے ادا کرنے سے انسان کے دل و دماغ کے ساتھ ساتھ اس کا مال و دولت بھی پاک صاف ہو جاتا ہے۔ اسلام کے مالی نظام اور اقتصادی تعلیمات میں زکوۃ کو مرکزی اہمیت حاصل ہے۔ نظام زکوۃ ہجرت سے پہلے مکہ میں ہی نافذ کر دیا گیا تھا مگر 2 ہجری میں مدینہ میں اس کی ادائیگی ہر صاحب حیثیت مسلمان کے لیے قطعی لازمی قرار دے دی گئی تھی۔

قرآن میں زکوۃ کی وضاحت

باقی ارکان کی طرح قرآن و سنہ میں زکوۃ کی اہمیت پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے۔ زکوۃ کی باقاعدہ ادائیگی کے لیے قرآن حکیم میں 82 بار ہدایت کی گئی ہے اور نماز کے ساتھ زکوۃ کا ذکر 32 بار ہوا ہے۔

زکوۃ کی شرح (نصاب) اور اصول

زکوۃ ہر اس بالغ مسلمان پر فرض ہے جو اس مقررہ مقدار کے مال و دولت کا مالک ہو جسے نصاب کہا جاتا ہے اور یہ مال و دولت مسلسل ایک سال زکوۃ ادا کنندہ کے پاس رہی ہو۔ نقدی، چاندی، سونا، زیورات، معدنی دولت، زرعی زمین، فصلوں، مویشیوں اور ہر قسم کے تجارتی مال پر زکوۃ عائد ہوتی ہے۔

جو جانور زکوۃ میں دیے جائیں، ان میں کوئی عیب نہ ہو یعنی نہ وہ بیمار ہوں، نہ ان کے اعضاء کہیں سے ٹوٹے یا کٹے ہوئے ہوں، نہ ایسے بوڑھے ہوں کہ ان کے دانت گر گئے ہوں، غرض کوئی ایسا عیب ان میں نہ ہو، جس سے ان کی منفعت اور قیمت میں کمی آ جائے۔ اگر سارے ہی جانور عیب دار، بوڑھے یا بیمار ہوں تو زکوۃ انہی میں سے دی جائے۔ سواری کے گھوڑے اور زراعت کے بیلوں پر زکوۃ واجب نہیں ہے۔ ہاں اگر گھوڑے تجارتی مقاصد کے لیے ہوں تو ان پر تجارتی نوعیت کی زکوۃ واجب ہوگی، اسی طرح گدھے، خچر، سدھائے ہوئے چیتے اور کتے پر اس وقت زکوۃ واجب ہوگی، جب وہ تجارت کے لیے ہوں۔

زکوۃ کی تقسیم اور مستحقین

زکوۃ کی صحیح تقسیم اور اس کے مستحقین کے بارے میں قرآن حکیم اور احادیث نبوی ﷺ میں واضح ہدایات موجود ہیں۔ اس بات سے متعلق جامع ترین وضاحت سورۃ توبہ کی اس قرآنی آیت میں ہوئی ہے: "یہ صدقات تو دراصل فقیروں اور مسکینوں کے لیے ہیں اور ان لوگوں کے لیے جو صدقات کے کام پر مامور ہوں، قرض داروں کی مدد کرنے میں، راہ خدا میں اور مسافر نوازی میں استعمال کرنے کے لیے ہیں۔" (60:9)

مذکورہ بالا قرآنی آیت کی روشنی میں آٹھ اقسام کے مندرجہ ذیل افراد پر زکوۃ کی رقم خرچ ہو سکتی ہے:

فقراء: کم آمدنی والے ایسے نادار لوگ جو دوسروں کی مالی مدد کے محتاج ہوں۔

مساکین: زکوۃ کے مستحقین کی یہ قسم پہلی قسم کے نادار لوگوں سے بھی زیادہ خستہ حال ہوتی ہے۔ یہاں تک کہ ان میں سے کئی ایک اپنی مالی بدحالی سے تنگ آ کر گداگری اور جرائم پر بھی مجبور ہو جاتے ہیں۔

صدقات وصول کرنے والے سرکاری کارندے: صدقات کی وصولی پر مامور تنگ دست سرکاری کارندے بھی زکوۃ کے مستحق ہو سکتے ہیں۔

تالیف القلوب کے مطلوبین: ایسے نادار لوگ جن کا میلان اسلام کے مفاد میں ہو، انہیں بھی زکوۃ دی جا سکتی ہے۔ اس چوتھی قسم میں دو طرح کے مفلس افراد شامل ہیں:

نومسلم: ایسے غریب نومسلم جنہوں نے حال ہی میں اسلام قبول کیا ہو اور جن کے بارے میں خدشہ ہو کہ مالی سرپرستی کے بغیر وہ کہیں مرتد نہ ہو جائیں۔

کفار کے امکانی افراد: کفار کے ایسے اسلام دشمن افراد جن کی مالی امداد سے ان کے مسلمان ہونے کے امکانات موجود ہوں۔

اپنی رہائی کے لیے رقم کے محتاج قیدی: مستحقین کی پانچویں قسم میں وہ نادار قیدی شامل ہیں جنہیں اپنی آزادی کے لیے مطلوبہ رقم درکار ہو۔

مقروض افراد: زکوۃ کی مستحق چھٹی قسم میں وہ مفلس مقروض افراد شامل ہیں جو تنگ دستی کی وجہ سے اپنے قرضے ادا نہ کر سکتے ہوں۔

راہ خدا میں کام کرنے والے: راہ خدا میں کام کرنے والوں کی اس ساتویں قسم کے مستحقین زکوۃ میں اس قسم کی دو انواع شامل ہیں:

معاشرتی فلاح کے کارکن اور تنظیمیں: جو نیک فلاحی کاموں میں مصروف ہوں۔

مجاہدین: جو اسلام اور مسلمانوں کی سربلندی کے لیے جہاد کر رہے ہوں۔

ضرورت مند مسافر: مستحقین زکوۃ کی آخری قسم میں وہ نادار مسافر شامل ہیں جو دوران سفر مالی مشکلات سے دوچار ہو گئے ہوں۔

زکوۃ کے غیر مستحقین

زکوۃ دینے سے پہلے تسلی ضروری ہے کہ اس سے مستحقین ہی استفادہ کریں۔ زکوۃ کے آٹھ مستحقین کا ذکر پہلے کر دیا گیا ہے۔ مندرجہ ذیل اقسام کے افراد زکوۃ کے مستحق نہیں ہیں:

آنحضور ﷺ کی آل اولاد، ان کے ورثاء وغیرہ کو زکوۃ نہیں دی جا سکتی۔

زکوۃ دہندہ اپنے والدین یا اپنے بچوں کو زکوۃ نہیں دے سکتا۔ زکوۃ دہندہ کا اپنا ملازم، مزدور وغیرہ بھی غیر مستحقین میں شامل ہیں۔ غیر مسلم افراد

"زکوۃ کی باقاعدہ ادائیگی کے لیے قرآن حکیم میں 82 بار ہدایت کی گئی ہے اور نماز کے ساتھ زکوۃ کا ذکر 32 بار ہوا ہے"

بھی غیر مستحقین میں شامل ہیں۔

تقسیم زکوۃ سے متعلق احتیاطیں

زکوۃ تقسیم کرتے وقت مندرجہ ذیل قسم کی بنیادی احتیاطوں کو مدنظر رکھنا ضروری ہے:

تقسیم میں بے جا تشہیر اور نمائش کے بجائے یہ کام نہایت رازداری سے کرنا بہت ضروری ہے تاکہ کسی مفلس، وصول کنندہ کی عزت نفس مجروح نہ ہو۔ زکوۃ ادا کرنا کسی پر احسان کرنے کے بجائے، ایک خدائی حق دینے کے مترادف سمجھا جائے۔ زکوۃ نکالنے کے لیے نصاب کے بہترین حصے کا انتخاب ضروری ہے۔ صحیح ترین مستحق کی تلاش کے لیے کوئی کسر اٹھا نہیں رکھنی چاہیے۔ زکوۃ کی صحیح اور خوش گوار تقسیم کے لیے دوسروں میں بھی تحریک و تبلیغ ضروری ہے۔

جنت کا پھل
کھجور

"رمضان المبارک کے علاوہ دیگر مہینوں میں اس کی غذائی اہمیت کو فراموش کرکے اس کا استعمال تقریباً ترک کر دیا جاتا ہے، جو کہ صحیح نہیں"

رمضان المبارک میں کھجور کی اہمیت تمام مسلم ممالک میں نمایاں طور پر اجاگر ہو کر سامنے آتی ہے۔ مسلم گھرانوں میں افطاری کے وقت کوئی ایسا دسترخوان دیکھنے میں نہیں آتا، جہاں کھجور موجود نہ ہو۔ اس کی مقبولیت اور اہمیت کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جا سکتا ہے کہ قرآن کریم میں بیس سے زائد بار جبکہ احادیث مبارکہ میں کئی مرتبہ کھجور اور اس کے درخت کا تذکرہ ملتا ہے۔

کھجور کو "خوشی کا پھل" کہا جاتا ہے، یہی وجہ ہے کہ قدیم زمانے سے ہی اسے بطور میٹھے کے استعمال کرنے کا رواج عام تھا۔ بالخصوص اسلام کی آمد کے بعد اس متبرک پھل کی خصوصیات و ثمرات مزید ابھر کر سامنے آئے۔ روایت ہے کہ ایک صحابیؓ کے سینے میں درد اٹھا، حضرت محمد ﷺ نے عجوہ (کھجور کی ایک قسم) 12 عدد گٹھلیوں سمیت پیس کر پلانے کی ہدایت فرمائی۔ اس طرح ان صحابیؓ کا درد دور ہو گیا۔ رسول اللہ ﷺ کے کئی ارشادات میں عجوہ کے فضائل بیان کیے گئے ہیں۔

حضرت عائشہؓ بیان کرتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔

"اس عظیم کھجور عجوہ میں ہر بیماری سے شفا ہے اور اگر اسے نہار منہ کھایا جائے تو یہ زہروں سے تریاق ہے۔" (مسلم)

حضرت عامر بن سعد بن ابی وقاصؓ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ فرمایا کرتے تھے، "جس نے صبح اٹھتے ہی عجوہ کھجور کے سات دانے کھا لیے اس دن اسے جادو اور زہر بھی نقصان نہ دے سکیں گے۔"

(بخاری، مسلم ابوداود)

حضرت ابوہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، "عجوہ (کھجور) جنت سے ہے اور اس میں زہروں سے شفا ہے۔" (ترمذی)

حضرت عبداللہ ابن عباسؓ سے روایت ہے، "رسول اللہ ﷺ کی سب سے پسندیدہ کھجور عجوہ تھی۔"

حضرت سعید خدریؓ روایت کرتے ہیں، "رسول اللہ ﷺ نے ایک سفر میں جو رمضان کے مہینے میں تھا افطار عجوہ (کھجور) سے فرمایا۔"

اس سے اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ کھجور کی اہمیت اور قدر و منزلت کس قدر زیادہ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ رمضان کے مہینے میں اس کا استعمال کثرت سے کیا جاتا ہے اور افطاری میں اسے ہر چیز سے قبل کھایا جاتا ہے۔ کھجوروں کی اقسام بے شمار ہیں۔ ان میں عجوہ، شامی، مبشلی، برنی سرفہرست ہیں۔ حضور اکرم ﷺ نے عجوہ اور برنی کھجوروں کو بے انتہا پسند فرمایا۔ برنی کے بارے میں آپ ﷺ کا ارشاد ہے کہ یہ پیٹ سے بیماریوں کو نکالتی ہے۔ برنی کھجور ایک طرف سے موٹی ہوتی ہے اور اس کی گٹھلی بھی نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔ کھجور سحری میں بھی مفید ہے۔ اس کی بنیادی وجہ اس میں موجود ایسے

"کھجور میں ایسے تمام عناصر موجود ہیں جن کی ضرورت بالخصوص رمضان المبارک میں ہمارے جسم کو ہوتی ہے"

اجزاء ہیں جو روزے کے دوران پیدا ہونے والی جسمانی قوتوں کی کمی کو پورا کرکے معدے کی تیزابی رطوبتوں کا خاتمہ کرتے ہیں۔ کھجور میں ایسے تمام عناصر موجود ہیں جن کی ضرورت بالخصوص رمضان المبارک میں ہمارے جسم کو ہوتی ہے، مثلاً نشاست، چکنائی، کیلشیم، لحمیات، فولاد، فاسفورس وغیرہ۔ کھجور اپنے اندر بذات خود غذائیت کا ایک جہان آباد کیے ہوئے ہے۔ جدید تحقیق نے مغرب میں بھی کھجور کی اہمیت کو واضح کر دیا ہے، یہی وجہ ہے کہ اب وہاں بھی اسے ذوق و شوق سے مختلف پکوانوں میں شامل کیا جا رہا ہے۔ کھجور کی گٹھلیوں کو بھون کر ان کا سفوف کافی کی شکل میں بھی پیا جاتا ہے جسے ڈیٹ کافی کہتے ہیں۔ غذائیت کے اعتبار سے یہ ایک بہترین مقوی غذا ہے، اس لیے رمضان کے مہینے میں اس کے زیادہ سے زیادہ استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اس میں فولاد کی مقدار تقریباً 10.6 فیصد ہوتی ہے جو دیگر سبزیوں اور پھلوں کی نسبت بہت زیادہ ہے۔ اسی لیے کھجور کو خون پیدا کرنے کا خزانہ کہا جاتا ہے۔ فولاد کے علاوہ کھجور میں فائبر 6 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 6 فیصد، کیلشیم 2 فیصد اور اس کے علاوہ پروٹین اور وٹامنز بھی پائے جاتے ہیں۔ کمزور اور غریب جسامت کے حامل لوگ یا جنھیں سردی زیادہ لگتی ہو ان کے لیے کھجور بے حد مفید تصور کی جاتی ہے۔ جسمانی کمزوری، خاص طور پر جب کسی کو کچھ عرصہ کھانے کو نہ ملے تو وہ اپنی توانائی کی جلد بحالی کے لیے کھجور پر بھروسا کر سکتا ہے۔ اس اصول کے مطابق روزہ افطار کرنے کے لیے کھجور کھانے کی ہدایت کی گئی۔ پاکستان میں المیہ یہ ہے کہ رمضان المبارک کے علاوہ دیگر مہینوں میں اس کی غذائی اہمیت کو فراموش کرکے اس کا استعمال تقریباً ترک کر دیا جاتا ہے، جو کہ صحیح نہیں۔ اس کا استعمال کم ہونے کی ایک وجہ اس کی غذائی اہمیت سے ناواقفیت بھی ہے۔ اگر اس سے جام، جیلی، بسکٹ، چاکلیٹ وغیرہ بنا کر فروخت کیے جائیں تو کوئی وجہ نہیں کہ لوگ صحیح معنوں میں اس کے فوائد سے استفادہ حاصل کریں۔ عام خیال یہ ہے کہ اس کی تاثیر گرم ہے لہٰذا یہ معدے میں تیزابیت اور گیس کا موجب بنتی ہے جب کہ کھجور میں پائی جانے والی غذائیت دیگر تلی ہوئی اور چٹ پٹی اشیاء سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ پیٹ کے کیڑے مارنے کے لیے نہار منہ کھجور کھانی چاہیے۔ پرانی قبض کی بہترین دوائی اور بہترین ناشتا ہے۔ کھجور کھانسی دور کرتی ہے۔ اس کے استعمال سے دل مضبوط ہوتا اور کام کرنے کی طاقت بڑھ جاتی ہے۔ اس کا مناسب استعمال کیا جائے تو ٹھنڈک پہنچاتی ہے۔

رمضان بنائیں آسان

گزشتہ چند سالوں سے رمضان المبارک موسم گرما میں آرہا ہے۔ گو کہ موسم کوئی بھی ہو اہل ایمان کا جوش و ولولہ کم نہیں ہونے پاتا تاہم گرمیوں کے حوالے سے سحر و افطار میں کچھ مخصوص کھانے پینے کی اشیاء کے استعمال سے پیاس کی شدت کو کم کر کے روزہ آسان بنایا جاسکتا ہے۔ اس ماہ رمضان میں ایک دن کا روزہ رکھنے کا مطلب ہے کہ 16-15 گھنٹے آپ بھوکے پیاسے رہتے ہیں۔ گرمیوں میں چوں کہ پسینا بھی زیادہ آتا ہے تو اس وجہ سے بھی جسم میں پانی کی کمی ہوسکتی ہے۔ اسے "ڈی ہائیڈریشن" بھی کہا جاسکتا ہے۔ ایسی صورت میں آپ کمزوری، سردرد، غنودگی، یورن انفیکشن اور بدمزاجی کا شکار ہوسکتے ہیں۔ رمضان میں پانی کی کمی دور کرنے اور بھرپور صحت کے ساتھ روزے رکھنے کے لیے آسان تدابیر درج ذیل ہیں۔

آٹھ گلاس پانی ضرور پئیں

روزے کی حالت میں جسم میں پانی کی جو کمی رہ جاتی ہے اسے پورا کرنے کے لیے سحر اور افطار کے اوقات میں کم از کم آٹھ گلاس پانی ضرور پئیں۔ ایسے پھل اور سبزیوں کا انتخاب کریں جن میں قدرتی طور پر پانی موجود ہو۔ اگر آپ کی روزمرہ کی مصروفیات زیادہ ہیں تو پانی کی مقدار بھی اسی لحاظ سے بڑھ جائے گی۔ اس ضمن میں اس بات کا خیال رکھیں کہ سحر اور افطار میں ایک ساتھ زیادہ پانی نہ پئیں بلکہ تھوڑا تھوڑا کر کے وقفے وقفے سے پانی پیتے رہیں۔

کیفین اور کاربونیٹڈ ڈرنک نہ پئیں

روزے کی حالت میں پیاس سے بچنے کے لیے سحر میں ایسی اشیاء استعمال نہ کریں جن میں کیفین موجود ہو۔ کیفین جسم سے لیکوئیڈ کم اور خشکی پیدا کرتی ہے۔ اسی طرح کولڈ ڈرنکس بھی وقتی طور پر تو راحت پہنچاتے ہیں لیکن بعد میں کئی بیماریوں کا موجب بنتے ہیں۔ اگر آپ چائے کے عادی ہیں تو گرین ٹی یا ہربل چائے بلیک ٹی کی نسبت بہتر چوائس ہے۔ ایسے ڈرنکس سے بھی پرہیز کریں جو فوری طور پر بھوک کا احساس ختم کردیں۔

فلیورڈ ڈرنکس

بہترین ذائقے اور ٹھنڈی تاثیر کے لیے سادہ پانی کے بجائے فلیورڈ ڈرنکس بھی پیے جاسکتے ہیں۔ یہ ڈرنکس بآسانی تیار ہوجاتے ہیں۔ مثلاً سادہ ٹھنڈے پانی میں لیموں کے سلائس ڈال کر افطار سے کچھ دیر پہلے رکھ دیں۔ یہ دن بھر کی تھکن دور کر کے آپ کو ہشاش بشاش کردے گا۔ سحری میں پانی میں الائچی شامل کر کے پی لیں تو دیر تک پیاس نہیں لگے گی۔ کھیرے کے سلائس اور پودینے کے پتے بھی پانی میں شامل کر کے رکھے جاسکتے ہیں۔ اس پانی کا ذائقہ اور خوشبو دونوں راحت بخش ہوتی ہیں البتہ چینی اور نمک مکس کرنے سے پرہیز کریں۔

دودھ پئیں

تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ روزے کے دوران پیاس کی شدت کم کرنے کے لیے سحر میں دودھ پینا مفید ہے۔ دودھ میں پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، کیلشیم اور الیکٹرولائٹس موجود ہوتے ہیں۔ اس لیے یہ توانائی کا بھرپور ذریعہ ہے۔

پیاس کم کرنے والی غذائیں

روزے کے دوران پیاس کی شدت کم کرنے کے لیے سحر میں دہی اور شہد کا استعمال ضرور کریں۔ سحر و افطار میں گرین سیلڈ اپنے مینیو میں ضرور شامل کریں۔ کھیرا، بند گوبھی، سلاد پتا وغیرہ پانی کے اچھے ذرائع ہیں۔ سیلڈ میں شملہ مرچ اور ٹماٹر کا استعمال بھی ضرور کریں۔ بہتر ہوگا کہ آملیٹ میں بھی ٹماٹر اور شملہ مرچ ڈال لیں۔ سحر اور افطار میں پالک سے بنی ہوئی اشیاء کھائیں۔ پالک توانائی کا بھرپور ذریعہ ہے۔ کوکونٹ واٹر بھی تادیر پیاس روکنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس میں منرلز، وٹامنز اور الیکٹرولائٹس کی موجودگی روزے کے دوران پیاس کم کرتی اور توانائی بحال رکھتی ہے۔

تازہ پھل اور سبزیاں کھائیں

سحر اور افطار میں ایسے پھل اور سبزیاں کھائیں جن میں قدرتی پانی موجود ہو۔ گرمیوں کے پھل تربوز، خربوزہ وغیرہ میں پانی بکثرت پایا جاتا ہے۔ اسی طرح کھیرا تقریباً نوے فیصد پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ ان غذاؤں کو سحر اور افطار کے مینیو میں شامل رکھیں۔

دودھ کی لسی

گرمی میں دودھ کی لسی اعلیٰ ترین مشروب ہے۔ میڈیکل ریسرچ کے مطابق اگر دودھ [illegible]

استعمال کریں لہٰذا ایک لٹر دودھ میں چار لٹر پانی ملا دیں تو یہ لسی زیادہ طاقت ور اور فوائد کی حامل ہو جاتی ہے جس کے پینے سے معدے کی تیزابیت دور ہوتی ہے۔ لسی میں ایسی خاصیت ہے کہ یہ پیٹ میں جاتے ہی امراض پیدا کرنے والے جراثیم سے جنگ کر کے انھیں مغلوب کرلیتی ہے۔ لسی سے ہاضم رطوبت زیادہ پیدا ہوتی ہے۔

لیموں کا شربت

لیموں تازگی و توانائی بخش، صحت افزا پھل ہے۔ یہ جراثیم کش ہے اور قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ اس میں دوسرے پھلوں کے مقابلے میں وٹامن سی زیادہ ہونے کے علاوہ معدنی نمکیات، نشاستہ دار اجزاء، فاسفورس اور فولاد بھی ہوتا ہے۔ یہ جگر کو چست و توانا رکھتا ہے۔ یہ شربت سحری میں پی لیا جائے تو گرمی کی شدت میں طمانیت کا احساس ہوتا ہے۔

ستو کا شربت

جو رسول ﷺ کی مرغوب غذا تھی اور آپ کو جو سے بنے ہوئے ستو بھی بہت پسند تھے۔ دن بھر کے روزے کی کمزوری رفع کرنے کے لیے افطاری میں آپ ﷺ اکثر ستو پسند فرماتے تھے۔ شہد کے شربت میں دو چمچ ستو ملا کر پینے سے کھوئی ہوئی توانائی فوراً بحال ہوجاتی ہے۔ ستو کے شربت سے وہ تمام فوائد حاصل ہوتے ہیں جو کہ جو کے پانی میں پائے جاتے ہیں۔ گرمی کے موسم میں یہ مشروب راحت کا باعث ہے۔

صندل کا شربت

صندل کا شربت فرحت بخش ہے۔ یہ پیاس مٹاتا، جلن کا خاتمہ کرتا، دل، دماغ، معدہ اور جگر کی گرمی دور کرتا ہے۔ افطار میں صندل کا شربت پینا مفید ہے۔

ان تمام باتوں کے علاوہ پیاس سے بچنے کے لیے

- دھوپ میں کم سے کم نکلیں۔
- سحری میں اسپائسی کھانوں سے پرہیز کریں۔
- گرلڈ اور فرائیڈ کھانے کم کھائیں۔
- کھانے میں نمک کا استعمال کم کریں۔
- دن میں کم از کم دو بار شاور لیں۔

روح افزا
ہر گیم میں ہو انرجی فُل!
اور کیا چاہیئے!
ہمدرد
Digest.pk

بچوں کا رمضان

"بچوں نے روزہ رکھا ہو یا نہیں، انھیں سحری اور افطاری میں اپنے ساتھ شریک رکھیں۔"

رمضان المبارک کی آمد پر نہ صرف بڑے بلکہ بچے بھی بہت پرجوش ہوتے ہیں۔ ان کے شوق کا عالم یہ ہوتا ہے کہ اگر وہ روزہ رکھنے کی مخصوص عمر تک نہ پہنچے ہوں تو آدھے دن یا دن کے مخصوص اوقات میں کچھ دیر کے لیے کھانا پینا ترک کر دیتے ہیں تاکہ ان کا نام روزے داروں میں شامل ہو جائے۔ عام اصطلاح "چڑیا روزے" کی استعمال کی جاتی ہے۔ مختصر دورانیے کے یہ روزے ایک طرح سے بچوں کو رمضان کے لیے تیار بھی کرتے ہیں اور ان سے پورے روزے رکھنے کی پریکٹس بھی ہو جاتی ہے۔

روزہ اسلام کا تیسرا رکن ہے اور نماز کے بعد بچوں کو روزہ رکھنے کی تربیت دینے کا بھی حکم دیا گیا ہے۔ مقرر کردہ عمر میں ہی بچوں میں اسلامی عادات پروان چڑھائی جائیں تو وہ بہتر مسلمان کے طور پر جوان ہوتے ہیں اور یوں نسل در نسل تربیت کا یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔ بچے بڑوں کو روزہ رکھتے دیکھتے ہیں تو قدرتی طور پر ان میں بھی شوق پیدا ہوتا ہے۔ بچوں کو باقاعدہ طور پر

> **روزے کے دوران بچوں کے آرام کا خیال رکھیں۔ بار بار کام کی غرض سے گرمی میں باہر نہ بھیجیں**

رمضان کے بارے میں احکام ربانی سے متعارف کروائیں تاکہ وہ روزے کے مفہوم سے آگاہ ہوں۔ عام طور پر بچے سوال بہت پوچھتے ہیں۔ اگر وہ آپ سے روزے کے بارے میں سوال پوچھیں تو انھیں تسلی بخش جواب دیں۔ اس بات کا خیال رہے کہ روزے کے بارے میں کوئی غلط معلومات بچوں تک نہ جائیں یا مذاق میں کوئی الٹا جواب نہ دیں۔

اگر بچے روزہ رکھنے کی ضد کریں، لیکن آپ کو یہ خدشہ ہو کہ وہ روزہ پورا نہ کر پائیں گے، تو انھیں روزہ نہ رکھنے پر مجبور نہ کریں بلکہ جس حد تک ہو سکے انھیں روزہ مکمل کرنے دیں۔ اسی طرح اگر بچے روزہ مکمل نہ کر پا رہے ہوں تو انھیں روزہ جاری رکھنے پر مجبور نہ کریں۔ تاہم انھیں روزہ توڑنے کے کفارے سے آگاہ کریں۔

بچوں نے روزہ رکھا ہو یا نہیں، انھیں سحری اور افطاری میں اپنے ساتھ شریک رکھیں۔ انھیں سحر اور افطاری کے آداب اور تعلیمات سے روشناس کروائیں۔ انھیں بتائیں کہ اچھے بچے روزہ رکھیں تو ان میں کیا عادات پیدا ہوتی ہیں۔ بچوں کی بری عادات دور کرنے کے لیے رمضان الکریم کا مہینا بہترین موقع ہے۔

روزہ رکھنے والے بچوں، خاص طور پر پہلا روزہ رکھنے والے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں۔ ان کی افطاری کا خاص اہتمام کریں۔ ہو سکے تو ان کے لیے تحائف کا بندوبست کریں۔ یہ تحفہ دعاؤں کی کتاب یا ڈائری کی شکل میں ہو تو زیادہ بہتر ہے۔

- بچوں کا رمضان آسان کرنے کے لیے درج ذیل باتوں کا خیال رکھیں:
- سحری میں انھیں مناسب کھانا کھلائیں تاکہ وہ بھوک کا شکار نہ ہوں۔
- سحری میں ایسی غذائیں کھلائیں جو دیر سے ہضم ہوتی ہوں کیوں کہ زود ہضم غذائیں جلد بھوک پیدا کرتی ہیں۔
- تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ جو بچے سحری میں دودھ پیتے ہیں وہ بھوک اور پیاس کا شکار نہیں ہوتے۔ دودھ میں موجود پروٹین، کاربوہائیڈریٹس اور الیکٹرولائٹس توانائی بحال رکھتے ہیں۔ اگر بچوں کو دودھ پسند نہ ہو تو اس میں کوئی فلیور مکس کر دیں۔
- روزے کے دوران بچوں کے آرام کا خیال رکھیں۔ سکول سے واپسی پر انھیں سونے دیں۔ بار بار کام کی غرض سے گرمی میں باہر نہ بھیجیں ورنہ انھیں روزہ لگنا شروع ہو جائے گا۔
- رمضان کے دوران بچوں کو زیادہ نمک اور چکنی والی غذائیں نہ دیں کیوں کہ ان سے پیاس بڑھتی ہے۔ تاہم ان کا مناسب استعمال ضرور کروائیں۔
- بچوں کو زبردستی نہ کھلائیں۔ عموماً مائیں بچوں کو زبردستی کھلا دیتی ہیں جس سے نظام انہضام میں مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ سحر اور افطار میں بچوں کو کاربوہائیڈریٹڈ ڈرنکس نہ پلائیں۔ بچوں کو ایسی غذائیں دیں جن میں گلوکوز موجود ہو۔ اگر بچے بیمار ہیں اور ادویات استعمال کر رہے ہیں تو ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق انھیں روزہ رکھوائیں۔
- بچوں کو گرمیوں کے حوالے سے معلومات دیں۔ پانی کی مناسب مقدار اور ایسی غذاؤں بارے بتائیں جن میں پانی وافر مقدار میں موجود ہو۔ بچوں کو سحر اور افطار کی اہمیت بارے بتائیں مثلاً سحر میں کون سی غذائیں مسنون ہیں اور افطار میں کھجور اور پانی سے روزہ کھولیں۔ اس کے علاوہ دہی، دودھ اور ان سے بنی ہوئی اشیاء کھائیں۔ رمضان کے دوران اور سحر و افطار میں بچوں کی غذا کا خاص خیال رکھیں اور انھیں مفید اور ضروری غذاؤں بارے گائیڈ کریں۔ روزے میں توانائی بحال رکھنے اور پانی کی کمی پوری کرنے کے لیے بچوں کو اسٹرابری، انار، تربوز، کھیرا اور ٹماٹر کھلائیں۔ انڈے، مشروم، پالک، لسی، شہد کا استعمال بھی سحر و افطار میں مفید رہتا ہے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ رمضان میں بچوں کے لیے فوڈ پلان بنا لیں۔

بچوں کو سمجھائیں کہ روزہ محض کھانا پینا چھوڑ دینے کا نام نہیں بلکہ اس میں تمام بری عادات بھی ترک کر دینی چاہیے۔ بچوں میں رمضان کا شعور پیدا کرنے کے لیے انھیں اسلامی کتابیں پڑھائیں۔ گھر میں ایسی اشیاء کا استعمال کریں جن سے رمضان کا ماحول پیدا ہو۔ مثلاً اسلامی کیلنڈر، اذان الارم وغیرہ۔

بچوں کے ساتھ نماز پڑھیں، انھیں رمضان کی چھوٹی چھوٹی دعائیں یاد کروائیں۔ سحر اور افطار کے کھانے کی تیاری میں بچوں کو اپنے ساتھ شامل رکھیں۔ بچوں کے ہاتھوں سے خیرات بھی دلوائیں تاکہ ان میں دوسروں کی مدد کا جذبہ پیدا ہو۔

کاسمیٹکس

خواتین کے لیے روزمرہ کی ضرورت بن چکی ہیں۔ ان کی بڑھتی ہوئی طلب کے ساتھ ان کی قیمتیں بھی روز بروز بڑھ رہی ہیں۔ خاص طور پر عام گھریلو خواتین کے لیے یہ کاسمیٹکس قوت خرید سے باہر ہوتی جا رہی ہیں۔ اگر آپ معیاری برانڈ کی اشیاء خریدنا چاہتی ہیں تو اس کے لیے ہزاروں روپے درکار ہوتے ہیں۔ تاہم یہ کاسمیٹکس آپ گھر میں بھی تیار کر سکتی ہیں۔ اس کے لیے آپ کو کچھ زیادہ خریداری کرنے کی ضرورت نہیں بلکہ کچن میں موجود کئی اشیاء اس سلسلے میں معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔ وہ کیسے؟ آیئے جانتے ہیں۔

چیری لپ گلوس

اس کے لیے درج ذیل اشیاء کی ضرورت پڑے گی۔

آلمنڈ آئل : 1 کھانے کا چمچ
کرین بیریز : 10 عدد (فریش)
شہد : 1 چائے کا چمچ
پٹرولیم جیلی : 1 چائے کا چمچ

تمام اجزاء مکس کر کے مائیکروویو میں اتنا گرم کریں کہ لیکوئیڈ اجزاء ملنے لگیں۔ اب انہیں چمچ کی مدد سے خوب میش کر لیں۔ تمام اجزاء یک جان ہو جائیں تو کسی چھوٹے صاف ستھرے کنٹینر میں رکھ لیں۔ ضرورت کے وقت استعمال کریں۔

آئی لائنر

اس کے لیے درج ذیل اشیاء کی ضرورت ہوگی۔

پٹرولیم جیلی / آئل : ½ چائے کا چمچ
کوکو پاؤڈر : ¼ چائے کا چمچ
لائنر برش / ٹوتھ پک : 1 عدد

- آئل / پٹرولیم جیلی میں کوکو پاؤڈر اچھی طرح مکس کر لیں۔
- یک جان ہو جائیں تو برش یا ٹوتھ پک کی مدد سے آنکھوں پر لگائیں۔

ہیئر کلر

وقتی طور پر بالوں کو مختلف اور خوبصورت رنگ دینے کے لیے فوڈ کلر ہیئر کلر کا بہترین نعم البدل ہے۔ فوڈ کلرز میں آپ کو بہت سے رنگ دستیاب ہیں۔ آپ اپنے لباس کے مطابق کلر کا انتخاب کر سکتی ہیں۔ اس کے لیے آپ کو درج ذیل اشیاء کی ضرورت ہے۔

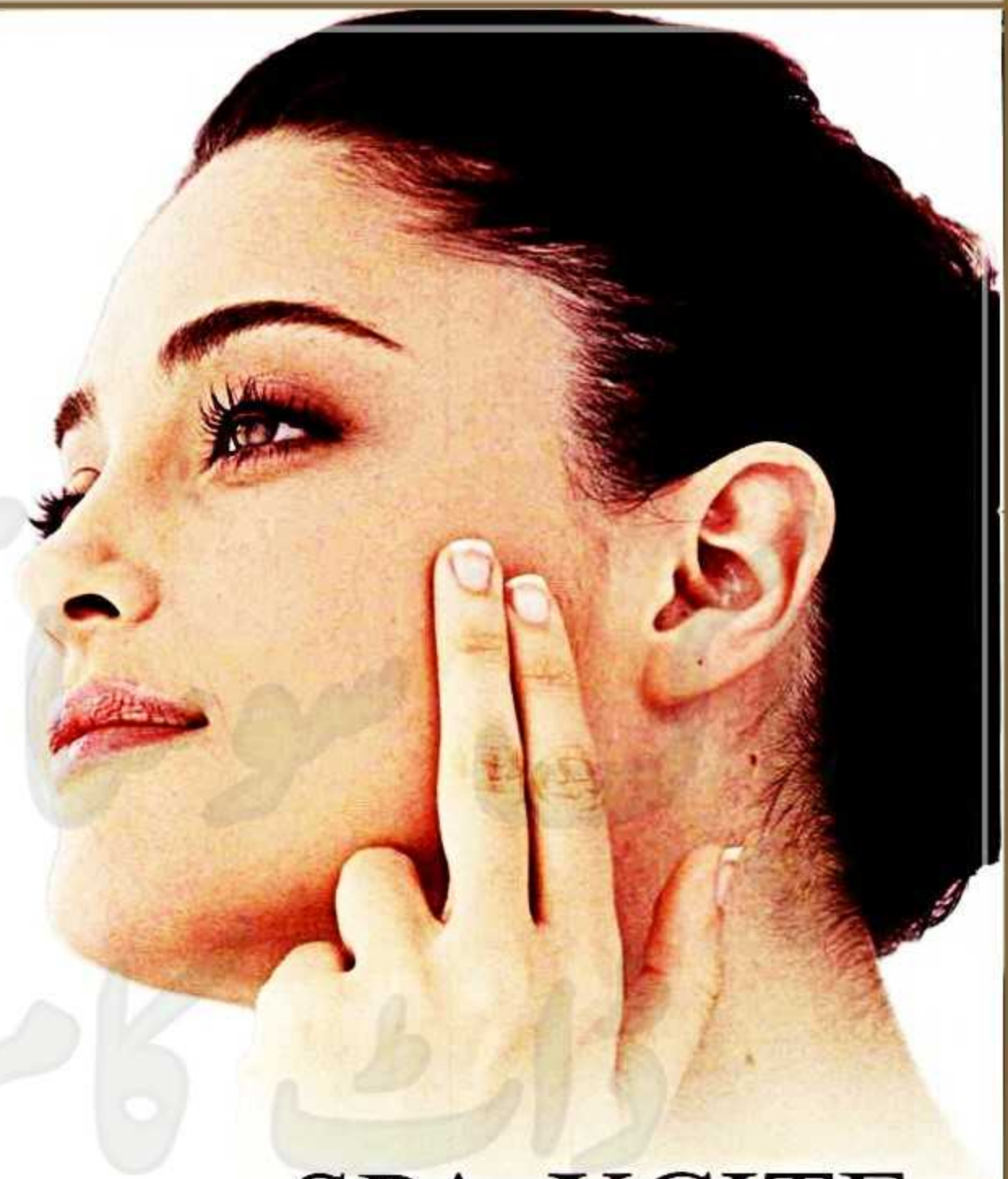
فوڈ کلر (کوئی بھی پسندیدہ کلر) اور ہیئر جیل۔ ہیئر جیل کے علاوہ ایلو ویرا کا قدرتی جیل بھی استعمال کر سکتی ہیں۔

کلر کی مناسب مقدار جیل میں مکس کریں اور مطلوبہ بالوں پر برش کی مدد سے اپلائی کر لیں۔

مختلف فوڈ کلرز مکس کر کے نئے رنگ بھی بنائے جا سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر بلیو اور ریڈ کلر مکس کرنے سے پرپل کلر بنے گا۔ یہ رنگ کم از کم 30 منٹ اور زیادہ سے زیادہ تین گھنٹے کے لیے لگا رہنے دیں۔ پھر بال دھو لیں۔ بال دھونے کے لیے ہلکا سا گرم پانی استعمال کریں۔ ایک سے دو دن تک یہ رنگ آپ کے بالوں میں رہ سکتا ہے۔ بالوں میں رنگوں کی مختلف لیئرز بھی لگ سکتے ہیں۔ تاہم کلر لگاتے وقت چہرے کی جلد، گردن اور آنکھوں کو محفوظ رکھیں۔

رمضان اور اسکن کیئر

موسم گرما میں جلد خاصی توجہ کی متقاضی ہوتی ہے۔ چونکہ رمضان المبارک موسم گرما میں ہے تو جلد کا زیادہ سے زیادہ خیال رکھنا بھی ضروری ہے تاکہ جلد تر و تازہ رہے اور آپ عید کے لیے بھی خود کو فریش رکھ سکیں۔ گرمیوں میں جلد کو تر و تازہ رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ زیادہ سے زیادہ پانی پیا جائے۔ روزے کے دوران ہم پانی کی مطلوبہ مقدار تو نہیں پی سکتے البتہ سحر و افطار میں پانی کی ضروری مقدار یقیناً پوری کر سکتے ہیں۔ روزے کے دوران ایسی تدابیر اختیار کی جا سکتی ہیں جن کے ذریعے بیرونی طور پر اسکن کا خیال رکھا جا سکے۔ موسم گرما اور بالخصوص رمضان المبارک میں جلد کی حفاظت کے لیے کچھ آسان تدابیر حاضر خدمت ہیں:۔

- سحر اور افطار میں فرائیڈ اور چکنائی والی غذائیں نہ کھائیں، ورنہ جلد کیل مہاسوں اور داغ دھبوں کا شکار ہو سکتی ہے۔ تلی ہوئیں اور مصالحے دار اشیاء کے بجائے تازہ پھل اور سبزیاں کھائیں۔
- روزے کے دوران چہرے پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں۔ پانی یا روز واٹر کی بوتل اپنے ریفریجریٹر میں رکھیں اور وقفے وقفے سے چہرے پر اسپرے کرتے رہیں۔ اس سے جلد تر و تازہ رہے گی۔
- کھیرا گرمی کا بہترین توڑ ہے۔ کھیرے کے چھلکے اور سلائس چہرے پر رکھنے سے بھی ٹھنڈک کا احساس ہوتا رہتا ہے۔
- اسکن کو گرمی اور خشکی سے بچانے کے لیے صابن زیادہ استعمال نہ کریں۔ ایک بار استعمال کے بعد باقی دن پانی سے ہی منہ دھوئیں۔ اگر آپ کی جلد ایکنی کی شکار ہے تو صابن کے بجائے اچھا میڈیکیٹڈ فیس واش استعمال کریں۔
- جلد کو دھوپ سے بچا کر رکھیں۔ دھوپ میں نکلنے سے پہلے سن بلاک کا استعمال ضرور کریں اور چہرہ ڈھانپ لیں۔ کوشش کریں کہ زیادہ تیز دھوپ کے اوقات میں گھر سے باہر نہ جائیں۔
- دھوپ کے مضر اثرات سے بچنے کے لیے کیلا میش کر کے تھوڑے سے دودھ میں مکس کریں اور چہرے پر لگائیں۔ بیس منٹ تک لگا رہنے دیں پھر ٹھنڈے پانی سے منہ دھو لیں۔
- گلوئنگ اسکن کے لیے تھوڑا سا شہد چہرے اور گردن پر ملیں اور بیس منٹ کے لیے لگا رہنے دیں۔ ٹھنڈے پانی سے منہ دھو لیں۔ اسکن چمکدار ہو جائے گی۔
- سحر و افطار میں پانی سے بھرپور غذا کھائیں۔

اگر مجھے اپنی کوئی خواہش پوری کرنے کا موقع ملے تو میں دنیا کی تمام خوشیاں آپ کے قدموں میں ڈال دوں۔ آپ کی بیٹی

خدیجہ اقبال

☆☆☆

پریشان نہیں کرتیں انھیں زندگی کی ٹھوکریں
جن پر سایہ آپ جیسے شفیق باپ کا ہو

کلثوم

☆☆☆

مجھے ایسی کوئی خواہش یاد نہیں جو آپ نے پوری نہ کی ہو۔ آپ کا شکریہ ادا کرنے کے لیے الفاظ ناکافی ہیں۔ میری دعا ہے کہ میری ذات سے آپ کو کبھی دکھ نہ پہنچے۔

ثمینہ عارف

☆☆☆

Dearest Abu Jan,

I am indeed blessed to have someone like you as my father I would like to thank you for everything, missing you.

M. Qaiser

☆☆☆

بابو جی!

آج آپ ہم میں نہیں مگر آپ کی باتیں اور پر خلوص دعائیں ٹھنڈی ہوا کے جھونکوں کی طرح ہمیشہ ہمارے ساتھ رہیں گی۔ آپ نے مرتے دم تک ہم پر جو اعتماد کیا، کسی بھی باپ کا اپنی اولاد کے لیے اس سے بڑھ کر کوئی تحفہ نہیں ہو سکتا۔ آپ کا خیر اندیش اور مغفرت کے لیے ہمہ وقت دعا گو۔

محمد اقبال قریشی

I have an angle watching over me and I call him Daddy!

Mina Jundab

☆☆☆

میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ آپ کا سایہ ہمیشہ ہمارے سروں پر قائم رکھے اور ہمیں توفیق دے کہ ہم آپ کی زندگی میں آسانیاں اور خوشیاں پیدا کر سکیں۔

زمان اویس

☆☆☆

Roses are red
Violets are blue
Sugar is sweet
So are you.
Love you papa,

Azna, Abha

☆☆☆

ابو جان! بچپن سے آپ کو اپنی قیمتی چیزیں ایک تالے والے دراز میں رکھتے دیکھا ہے، اتفاقاً جب آج اسے کھولا تو اس میں اپنی تصویریں دیکھ کر بے انتہا خوشی ہوئی۔ اللہ تعالیٰ مجھے توفیق دے کہ آپ کی محبت کا جواب اپنی بے لوث خدمت سے دے سکوں!

نبیل شوکت

☆☆☆

Papa, you are the best and the best in you is your love you show to me. Amna

☆☆☆

ابا جی! آپ کی ذات اور پیار نے ہمیشہ زندگی میں اچھا سبق ہی سکھایا ہے۔ میں اللہ تعالیٰ کی شکر گزار ہوں کہ ہمیں آپ جیسے شفیق باپ کی شفقت سے نوازا۔

سعدیہ

☆☆☆

My dad is someone who
wants to catch me before I fall,
picks me up,
brushes me off,
and [illegible] Thank you [illegible]
being my [illegible]

Hira [illegible]

Dear Dad,

You are in my life to hold my hands and guide me through. You are my greatest strength and I love you.

Ifrah Zaib

☆☆☆

I sure am glad, you are my dad, you are true and I love you. M.Saad

☆☆☆

Dear father, you are the most valuable asset in my life. I wish to have you ever mine. Happy Father's Day. Arfa

☆☆☆

I love you yesterday, I love you still, I always have…I always will. Happy Father's Day. Tooba

☆☆☆

A hundred hearts would be too few to carry all my love for you. Sana Ali

☆☆☆

I may not be the best child in the world but I am happy to have the best dad in the world. Thank you dad for being the best.

Laiba

☆☆☆

The only thing better than having you as my dad, is my daughter having you as her grandpa.

Farzana

☆☆☆

I feel safe when you are with me
You show me fun things to do
You make my life much better
The best father I know are you.

Anila Azhar

☆☆☆

معاملاتِ رسول ﷺ

مرتب قیوم نظامی

نبی کریم ﷺ کے معمولاتِ رمضان

غسل

آپ ﷺ نے زندگی کے آخری ایام تک مسواک استعمال فرمائی۔ غسل کا طریقہ یہ تھا کہ پہلے دونوں ہاتھ دو یا تین مرتبہ دھوتے پھر استنجا فرماتے، کلی کرتے اور پانی ڈال کر ناک صاف فرماتے، پھر اپنا چہرہ دھوتے۔ اپنے تمام بدن پر پانی ڈالتے، پھر پاؤں دھوتے۔ حضرت عائشہؓ کے مطابق آپ ﷺ غسل میں بھی نماز کی طرح پورا وضو فرماتے پھر دائیں کندھے پر پانی ڈالتے پھر بائیں پر، پھر تین مرتبہ تمام بدن پر پانی بہاتے۔ جمعہ اور عید کے موقع پر خوشبو کا استعمال پسند فرماتے۔

معمولاتِ نماز

آپ ﷺ زندگی بھر بڑے اہتمام کے ساتھ نماز پڑھتے رہے۔ آپ ﷺ کے نزدیک سب سے عمدہ عمل نماز کا اول وقت پر ادا کرنا ہے۔ آپ ﷺ کا ارشاد ہے کہ تین چیزوں کو بھی موخر نہیں کرنا چاہیے۔ نماز جب اس کا وقت ہوجائے، جنازہ جب آجائے، عورت جب اس کا کوئی رشتہ مل جائے۔ آپ ﷺ کی زندگی مبارک

> ”روزے کے دوران مسواک کرنے، حجامت کروانے، سرمہ ڈالنے کا بھی معمول تھا“

میں صرف ایک نماز کے سوا کبھی کوئی نماز قضا نہ ہوئی۔ ایک سفر کے دوران سب صحابہؓ پر نیند غالب آگئی اور نماز قضا ہوگئی۔ فرض نمازیں مسجد میں باجماعت اور نفل نمازیں گھر پر پڑھنے کا معمول تھا۔ فجر کی نماز اتنی روشنی میں ادا فرماتے کہ پاس بیٹھنے والا دوسرے کو پہچان سکتا تھا۔ خواتین کی شمولیت کی وجہ سے آپ ﷺ بعض دنوں بالخصوص رمضان المبارک میں اتنے منہ اندھیرے نماز پڑھتے کہ عورتیں چادروں میں لپٹی ہوئی پہچانی نہ جاسکتی تھیں۔ نماز مغرب جلدی پڑھنے کا معمول تھا یہاں تک کہ نماز کے بعد تیر گرنے کی جگہ دکھائی دے سکتی تھی۔ عشاء کی نماز آپ ﷺ تاخیر سے پڑھتے تھے۔ نماز باجماعت میں آپ ﷺ خود بھی تخفیف کے حکم پر عمل کرتے اور دوسروں کو بھی اس کی تاکید فرماتے۔

معمولاتِ صوم

آپ ﷺ رمضان المبارک کے علاوہ بھی بہت سے روزے رکھتے تھے مگر آپ ﷺ کو صوم وصال (مسلسل روزے رکھنا) پسند نہ تھا بلکہ آپ ﷺ کو صوم داؤد علیہ السلام (ایک دن روزہ اور ایک دن افطار) زیادہ محبوب تھا۔ رمضان المبارک کے علاوہ شعبان کے تین دن، ذی الحجہ کے ابتدائی نو ایام، دس محرم، ہر ماہ کی تیرھویں، چودھویں اور پندرھویں، ہر ہفتے میں سے دو دن پیر اور جمعرات کے روزے رکھنے کا بھی معمول تھا۔ حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ جب آپ ﷺ روزے رکھتے تو اتنے روزے رکھتے تھے کہ محسوس ہوتا تھا اب کبھی آپ ﷺ افطار نہیں کریں گے اور جب افطار کرتے تھے تو لگتا تھا اب آپ ﷺ کبھی روزے نہیں رکھیں گے۔

> ”آپ ﷺ کا ارشاد تھا کہ جب تک امت روزے کی افطاری میں عجلت کرتی رہے گی اس وقت تک وہ خیر پر رہے گی“

آپ ﷺ کا طریقہ خود آپ ﷺ کے اپنے بیان کے مطابق یہ تھا کہ آپ ﷺ روزے بھی رکھتے تھے اور افطار بھی فرماتے تھے مگر اعتدال کے ساتھ۔ آپ ﷺ سحری کا ہمیشہ اہتمام فرماتے تھے۔ آپ ﷺ کے نزدیک بہترین سحری کھجور تھی لیکن کبھی ایسے بھی ہوتا کہ جب گھر تشریف لاتے اور گھر میں کھانے کو کچھ نہ ہوتا تو روزے کی نیت فرما لیتے۔ نفلی روزوں میں یہ بتلانے کے لیے کہ بوقت ضرورت انھیں کھولا بھی جاسکتا ہے، آپ ﷺ نے بعض مواقع پر روزے کی نیت کرکے افطار کرلیا۔ مگر ان حالات میں آنحضرت ﷺ روزے کی قضا ضروری سمجھتے تھے۔ روزے کے دوران مسواک کرنے، حجامت کروانے، سرمہ ڈالنے کا بھی معمول تھا۔ افطار میں آپ ﷺ ہمیشہ عجلت فرماتے۔ آپ ﷺ کا ارشاد تھا کہ جب تک امت روزے کی افطاری میں عجلت کرتی رہے گی اس وقت تک وہ خیر پر رہے گی۔ روزہ عموماً کھجور یا پانی سے افطار فرماتے۔

معمولاتِ دعا

دعا کو آپ ﷺ عبادت کا مغز قرار دیتے تھے۔ آپ ﷺ فرماتے تھے کہ اللہ کے نزدیک دعا سے زیادہ محترم کوئی چیز نہیں۔ آپ ﷺ فرماتے تھے جو خدا سے نہیں مانگتا، خدا اس پر غضب ناک ہوتا ہے۔ صحابہؓ فرماتے ہیں کہ خود آپ ﷺ دعا کا بڑا اہتمام فرماتے۔ آپ ﷺ ہاتھ اٹھا کر یوں عاجزی سے دعا مانگتے جس طرح کوئی مسکین کھانا طلب کرتا ہے۔ آپ ﷺ کا فرمان تھا کہ ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو پھیلا کر دعا مانگنی چاہیے نہ کہ ہاتھ الٹے کرکے۔ آپ ﷺ دوسروں کو بھی دعا کی تلقین فرماتے۔ آپ ﷺ نے فرمایا، جب تم خدا سے جنت طلب کروگے تو اس میں جو کچھ بھی ہے تمھیں مل جائے گا۔ اسی طرح جب تم جہنم سے پناہ مانگو گے تو جو کچھ اس میں ہے اس سے تمھیں پناہ حاصل ہوجائے گی۔ آپ ﷺ فرماتے تھے کہ اللہ تعالیٰ کے اسمائے حسنیٰ کے ساتھ جس نے دعا مانگی وہ ضرور قبول ہوگی۔ دعا کے بارے میں آپ ﷺ کی تعلیم یہ تھی کہ سب سے پہلے اللہ عزوجل کی بزرگی اور ثنا بیان کی جائے پھر نبی ﷺ پر درود پڑھا جائے پھر جو چاہے اللہ سے دعا کی جائے۔ آپ ﷺ کا یہ بھی ارشاد ہے کہ جو مسلمان اپنے بھائی کے لیے اس کے پس پشت دعا مانگتا ہے تو ایک فرشتہ مقرر ہوتا ہے جو اس کی دعا پر آمین کہتا ہے نیز یہ دعا مانگتا ہے کہ یہ نعمت دعا کرنے والے کو بھی حاصل ہو۔

آپ ﷺ صبح وشام کے ہر معمول کو دعا سے شروع فرماتے اور دعا ہی پر ختم فرماتے تھے۔

جیلی بیری

اجزاء

جیلی (بیری فلیور)	:	1 پیکٹ
جامن (فروزن)	:	1 کپ
آئسنگ شوگر	:	1 کھانے کا چمچ

ترکیب

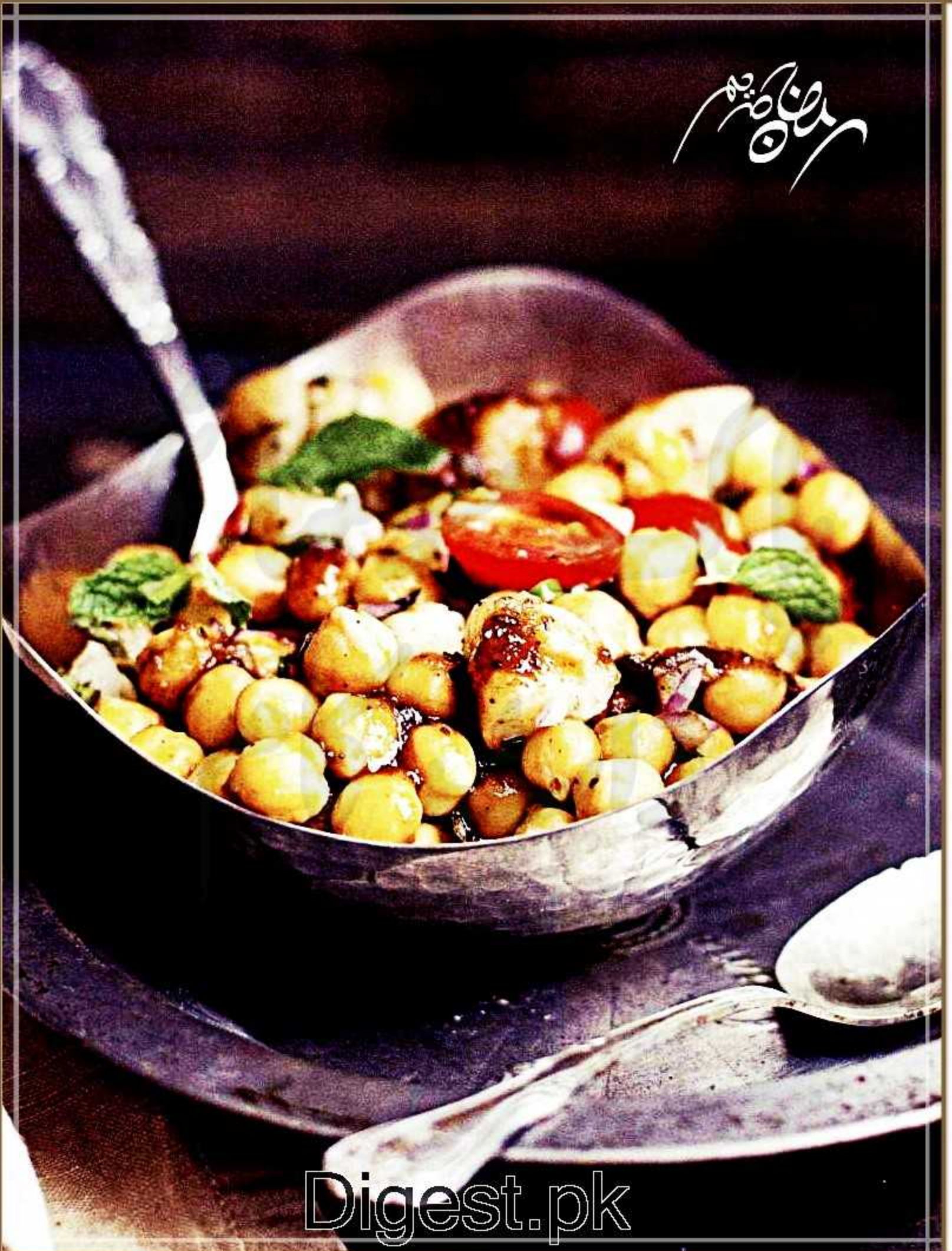
- جیلی پکا کر مولڈ میں ڈالیں۔
- ریفریجریٹر میں رکھ کر جمالیں۔
- مولڈ میں سیٹ ہو جائے تو الٹا کر پلیٹ میں نکالیں۔
- درمیان میں جامن رکھیں۔
- اوپر آئسنگ شوگر چھڑک کر دوبارہ ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

انڈین چاٹ

اجزاء

سفید چنے	:	1 کپ (ابال لیں)
املی کی چٹنی	:	½ کپ
آلو	:	1 عدد (ابال کر چھوٹے کیوبز کاٹ لیں)
ٹماٹر (چھوٹے)	:	2 عدد (کاٹ لیں)
زیرہ پاؤڈر (بھنا ہوا)	:	1 چائے کا چمچ
پودینہ (پتے)	:	1 چائے کا چمچ
ہری مرچ (چوپڈ)	:	1 چائے کا چمچ
چاٹ مصالحہ	:	1 چائے کا چمچ
پیاز (چوپڈ)	:	2 کھانے کے چمچ
آئل	:	2 کھانے کے چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- آئل گرم کر کے اس میں زیرہ کڑکڑائیں پھر چنے شامل کر کے 3-2 منٹ بھونیں۔
- اب باؤل میں نکالیں۔
- آلو، ٹماٹر، پیاز شامل کر کے مکس کریں۔
- پھر ہری مرچ، چاٹ مصالحہ اور نمک بھی مکس کر دیں۔
- املی کی چٹنی ڈال کر پودینے کے پتوں سے سجا کر سرو کریں۔

شیف ذاکر

چکن مصالحہ بریانی

اجزاء

چاول	: 3 پاؤ (2 گھنٹے پہلے بھگو دیں)
چکن ڈرم اسٹک	: 1 کلو
زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
کٹی سرخ مرچ	: 1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	: 2 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (چوپ)	: 3 کھانے کے چمچ
پیاز	: 2 عدد (چوپ)
ٹماٹر	: 3 عدد (چوپ)
ہری مرچ	: 2-3 عدد (چوپ)
دہی	: ½ کپ
فرائیڈ پیاز	: ½ کپ
زردہ رنگ	: چٹکی بھر (تھوڑے سے پانی میں گھول لیں)
زعفران	: چٹکی بھر (تھوڑے سے دودھ میں گھول لیں)
آئل	: حسب ضرورت
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- آئل گرم کر کے پیاز ہلکا فرائی کریں۔
- پھر ادرک لہسن پیسٹ اور ثابت گرم مصالحہ شامل کر دیں۔
- اب چکن ڈرم اسٹکس، نمک، زیرہ، کٹی سرخ مرچ، دھنیا پاؤڈر، ہری مرچ اور ٹماٹر شامل کر کے بھونیں۔
- تھوڑی دیر بعد دہی ڈال کر مزید بھونیں یہاں تک کہ چکن گل جائے۔
- پین میں چاولوں کی تہ لگا کر چکن بچھائیں اور پھر چاولوں کی مزید ایک تہ لگا دیں۔
- آخر میں ہرا دھنیا، فرائیڈ پیاز، زردہ رنگ اور زعفران ڈال کر دم لگا دیں۔
- تیار ہونے پر دہی کے رائتے اور فریش سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

A Refreshing Way Naturally
آفتاب قرشی
صندل
کلاسک
قدرتی صندل کی نیچرل ریفریشنگ کا ٹھنڈا میٹھا احساس
Aftab Qarshi Dawakhana:
Muzamil Town, 20-Km, Multan Road, Chong, Lahore. Ph: +92-42-37511532-3.

شیف ذاکر

بلیک بیری کوبلر

اجزاء

آٹا	: ½ کپ	نمک	: ½ چائے کا چمچ
ڈرائی فروٹس (چوپڈ)	: ¾ کپ	لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
چینی	: 2 کپ	مکھن	: 4 کھانے کے چمچ
بلیک بیری	: 1 کپ	مکھن (بغیر نمک کے)	: 4 کھانے کے چمچ
ٹھنڈا پانی	: ½ کپ		

ترکیب

- فوڈ پروسیسر میں آٹا، ½ کپ چینی اور نمک مکس کریں۔
- ڈرائی فروٹس مکس کر کے مزید پروسیس کریں۔
- مکھن ڈال کر 4-3 مرتبہ پروسیس کریں۔
- آخر میں ٹھنڈا پانی ڈال کر پیسٹ تیار کرلیں۔
- اس پیسٹ کو تھوڑا گوندھ کر ریپ کر کے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- بیریز میں بقیہ چینی شامل کر کے گرائنڈ کریں۔ لیموں کا رس مکس کر کے مزید گرائنڈ کریں۔
- اب بغیر نمک کے مکھن شامل کر کے بیریز فولڈ کرلیں۔
- بیٹر کو ریفریجریٹر سے نکال کر پیسٹری کی شکل میں بیل لیں۔
- اس پیسٹری کی موٹائی ½ انچ ہونی چاہیے۔
- بیکنگ پین میں بیریز کی فلنگ ڈالیں اور اوپر بیلی ہوئی پیسٹری شیٹ ڈال دیں۔
- کناروں سے پیسٹری شیٹ فولڈ کردیں اور درمیان میں 3-2 باریک کٹ لگادیں۔
- درمیانے درجہ حرارت پر تقریباً ایک گھنٹے کے لیے بیک کرلیں۔
- سرو کرنے سے پہلے ٹھنڈا کرلیں۔

مینگو اینڈ ہری کین کولر

اجزاء

آم (تھوڑے سخت)	: ½ کلو
پانی	: 1½ لٹر
کالی مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
پودینے کے پتے (چوپڈ)	: ¼ کپ
گنے کا رس	: 1 کپ
کالا نمک	: 2 کھانے کے چمچ
برف (کٹی ہوئی)	: حسب ضرورت

ترکیب

- آم درمیان سے کاٹ کر گٹھلی نکال لیں۔
- پھر ایک لٹر پانی میں ڈال کر اتنا اُبالیں کہ نرم ہوجائیں۔
- اب چھلکا اتار کر اسی پانی میں چمچ کی مدد سے گودا میش کرلیں۔
- باقی پانی میں شکر شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- مینگو پلپ میں پودینے کے پتے، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کرلیں۔
- اب شکر والا پانی اور گنے کا رس بھی مکس کر کے اچھی طرح بلینڈ کرلیں۔
- برف ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

شیف ذاکر Special

رمضان ضیافت

لبِ شیریں

اجزاء

دودھ	:	1 کلو
چینی	:	100 گرام
کارن فلور	:	50 گرام
کیلے	:	4-3 عدد (چھیل کر کاٹ لیں)
سیب	:	4-3 عدد (چھیل کر کاٹ لیں)
گل بہار	:	6 کھانے کے چمچ
گرین جیلی	:	1 پیکٹ (بنا کر جمالیں)
کریم	:	1 پیکٹ (پھینٹ لیں)
کشمش	:	گارنشنگ کے لیے
بادام	:	گارنشنگ کے لیے
ونیلا آئس کریم	:	حسب ضرورت

ترکیب

- دودھ گرم کریں اور 1 کپ دودھ الگ نکال لیں۔
- نکالے گئے دودھ میں کارن فلور مکس کر لیں۔
- بقیہ دودھ میں چینی شامل کر کے اتنا پکائیں کہ چینی حل ہو جائے۔
- اب اس میں کارن فلور ملا دودھ آہستگی سے مکس کر کے پکائیں یہاں تک کہ گاڑھا ہو جائے۔
- اب دودھ باؤل میں ڈال کر اس پر کیلے، سیب، گل بہار، جیلی، کریم کی باری باری تہ لگائیں پھر یہی عمل دہرائیں۔
- آخر میں آئس کریم ڈال دیں۔
- کشمش، بادام اور جیلی سے گارنش کر کے ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

آئس کریم ڈیلائیٹ

اجزاء

دودھ	:	1½ لٹر	کارن فلور	:	1 چائے کا چمچ
کھویا	:	50 گرام	ونیلا ایسنس	:	چند قطرے
فریش کریم	:	1 کپ	الائچی پاؤڈر	:	چٹکی بھر
کوکونٹ پاؤڈر	:	1 کپ	گل بہار	:	گارنشنگ کے لیے
چینی	:	1 کپ			

ترکیب

- دودھ اُبال کر 20 منٹ تک ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ تھوڑے سے پانی میں چینی اور کارن فلور حل کر کے شامل کر دیں۔
- کھویا اور ونیلا ایسنس ڈال کر چمچ سے مسلسل ہلائیں۔
- دودھ گاڑھا ہونے پر الائچی پاؤڈر ڈال کر ٹھنڈا ہونے دیں پھر فریزر میں رکھ لیں۔ جب قدرے سخت ہو جائے تو کسی بڑے باؤل میں نکالیں اور لکڑی کے
- چمچ سے خوب ہلائیں اور دوبارہ فریزر میں رکھ دیں۔
- کوکونٹ پاؤڈر اور فریش کریم شامل کر کے ایک گھنٹے بعد مکس کریں اور پھر فریزر میں رکھ دیں۔
- گل بہار سے سجا کر ٹھنڈی ٹھنڈی آئس کریم پیش کریں۔

ہر لمحہ ہر بار۔۔
مرحبا گُل بہار
شربت
گُل بہار
پھلوں پھولوں اور جڑی بوٹیوں
کے عرقیات سے تیار کردہ
Marhaba Laboratories
www.marhaba.com.pk

SONICA
A sign of Quality & Durability
ISO 9001:2008

رمضان اسپیشل

کُول سمر سِپ

اجزاء

اسٹرابری	: 1 کپ (کاٹ لیں)
اورنج جوس	: 2 کپ
چینی	: 3 کھانے کے چمچ
آئس کیوبز	: 10-12 عدد (کرش کریں)

ترکیب

- اورنج جوس اور اسٹرابری بلینڈ کریں۔
- چینی شامل کر کے مزید بلینڈ کریں۔
- برف ڈال کر سرو کریں۔

مینگو مصالحہ رائس

اجزاء

چاول	: ½ کلو (ابلے ہوئے)
آم (پکے ہوئے لیکن سخت، کیوبز کاٹ لیں)	: 1 کپ
دہی	: ½ کپ
انڈے	: 2 عدد (ابال کر کاٹ لیں)
پیاز	: 2 عدد (سلائس کاٹ کر فرائی کر لیں)
ثابت سرخ مرچ	: 4 عدد
کاجو	: 10 عدد
خشخاش	: 1 کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	: 1 کھانے کے چمچ
کشمش	: 1 کھانے کا چمچ
پودینہ (چوپڈ)	: 2 کھانے کے چمچ
زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
زعفران	: چٹکی بھر (تھوڑے سے دودھ میں گھول لیں)
آئل	: حسب ضرورت
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- آدھا پیاز، کاجو، کشمش، خشخاش اور سرخ مرچ ایک ساتھ گرائنڈ کر کے پیسٹ بنا لیں۔
- گرم آئل میں زیرہ کڑکڑائیں پھر دہی اور تیار پیسٹ شامل کر کے بھونیں۔
- اب اس میں ثابت گرم مصالحہ اور نمک شامل کر دیں۔
- چند منٹ بعد آم ڈال کر ہلکی آنچ پر 2-3 منٹ پکائیں۔
- دوسرے [illegible] پین میں [illegible] کھانے کا چمچ آئل گرم کر کے آدھے چاول بچھا دیں۔
- اب [illegible] اوپر آم [illegible] کے آدھے مصالحے کی تہ لگائیں پھر بقیہ چاول ڈال کر اس پر بقیہ مصالحے کی تہ لگا دیں۔

شیف شازیہ Special

رمضان اسپیشل

لبنانی چنے

اجزاء

سفید چنے	2 کپ (ابال لیں)
ہری مرچ	2 عدد (باریک کاٹ لیں)
پیاز	2 عدد (چوپ)
سلاد پتا	4-5 عدد
ہرا دھنیا (چوپ)	1 کھانے کا چمچ
اولیو آئل	2 کھانے کے چمچ
لیمن کا رس	2 کھانے کے چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
پودینہ (چوپ)	1 چائے کا چمچ

گارنشنگ کے لیے

چیری ٹماٹو	5-6 عدد
ہری مرچ	5-6 عدد

ترکیب

- چنے، پیاز، ہری مرچ، ہرا دھنیا اور پودینہ باؤل میں مکس کر لیں۔
- اولیو آئل، لیموں کا رس، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کر کے ڈریسنگ تیار کر لیں۔
- اب یہ ڈریسنگ چنوں میں مکس کر لیں۔
- سرونگ پلیٹ میں سلاد پتے بچھائیں، اوپر چنوں کا آمیزہ ڈالیں۔
- ہری مرچ اور چیری ٹماٹو سے سجا کر سرو کریں۔

شیف شازیہ

رمضان اسپیشل

گرلڈ چکن وِد چیری ٹماٹو سیلڈ

اجزاء

چکن بریسٹ فلے	: 1 عدد
سلاد پتا	: 2-3 عدد
بلیک اولیوز	: 6-7 عدد
چیری ٹماٹو	: 5-6 عدد
آئس برگ	: 1 پھول (پتے)
سرکہ	: 1 کھانے کا چمچ
مکھن	: 1 کھانے کا چمچ (پگھلا ہوا)
لیمن جوس	: 2 کھانے کے چمچ
اولیو آئل	: 2 کھانے کے چمچ
سویا سوس	: 1 کھانے کا چمچ
لہسن ادرک پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ

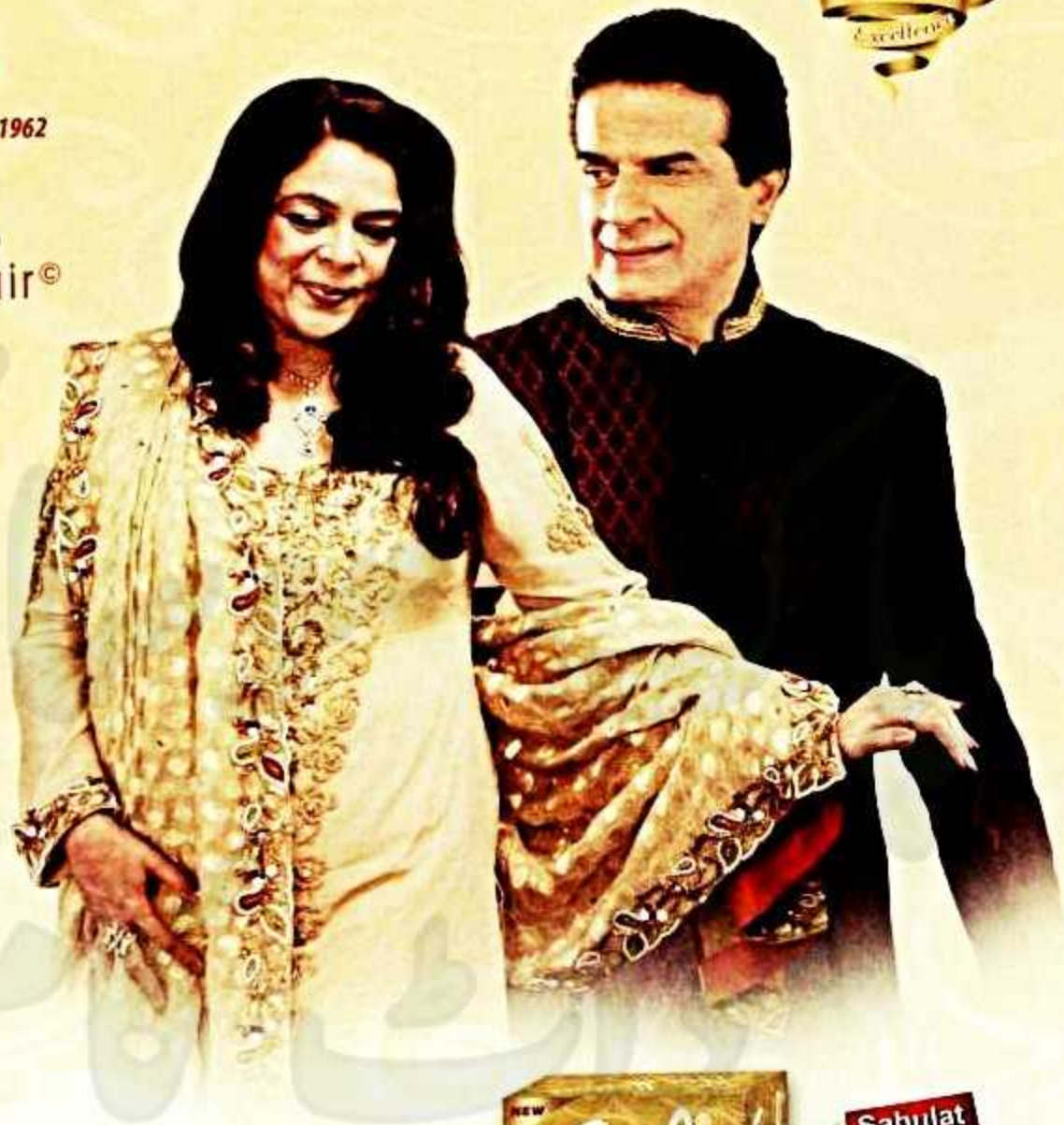
ترکیب

- چکن پر لہسن ادرک پیسٹ، سرکہ، سویا سوس، مسٹرڈ پیسٹ اور تھوڑا سا نمک لگا کر میری نیٹ کریں۔
- پھر مکھن سے برش کر کے گرل کر لیں۔
- باؤل میں آئس برگ، سلاد پتا، چیری ٹماٹو، اولیوز، لیمن جوس، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور اولیو آئل مکس کر کے سرونگ پلیٹ میں نکال لیں۔
- گرلڈ چکن فلے کو ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- سیلڈ کے اوپر رکھ کر سرو کریں۔

شیف شازیہ

نٹی گُڑ رائس

اجزاء

چاول	: 2 کپ (بھگو دیں)
گڑ (چورا کرلیں)	: 2 کپ (چورا کرلیں)
بڑی الائچی	: 4 عدد
کشمش	: 1 کھانے کا چمچ
سونف	: 1 کھانے کا چمچ
کھوپرا (کاٹ لیں)	: 2 کھانے کے چمچ
کاجو	: 2 کھانے کے چمچ
گھی	: حسب ضرورت
پانی	: 7 کپ

ترکیب

- پانچ کپ پانی میں 2 الائچیاں اور سونف ڈال کر اُبالیں۔
- پانی اُبلنے لگے تو چاول شامل کرکے ایک کنی رکھ کر اُبالیں پھر چھان لیں۔
- گڑ میں دو کپ پانی شامل کرکے شیرہ تیار کرکے چھان لیں۔
- گھی گرم کرکے اس میں باقی دو الائچیاں کڑکڑائیں۔
- اب اس میں شیرہ ڈالیں اور 1-2 منٹ پکا کر چاول بھی شامل کرکے دم لگا دیں۔
- تیار ہونے پر کاجو، کھوپرا اور کشمش مکس کرکے سرو کریں۔

حکیم عبدالغفار آغا

گارلک فرائیڈ رائس

اجزاء

چاول : 2 کپ (ایک کنی ہوکر اُبال لیں)
لیک/ہری پیاز : 2 عدد (کاٹ لیں)
لیمن : 1 عدد (زیسٹ)
لہسن : 8 جوے (سلائس)
لائٹ سویا سوس : 2 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس : 2 کھانے کے چمچ
سیسمی آئل : 2 کھانے کے چمچ
کشمش : 1 کھانے کا چمچ
چلی فلیکس : 1 چائے کا چمچ
سفید مرچ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ

گارنشنگ کے لیے

لہسن (سلائس) : 1 کھانے کا چمچ (روسٹ)
ہری پیاز (چوپ) : 2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- گرم آئل میں لہسن فرائی کریں۔
- پھر لیک/ہری پیاز، سفید مرچ پاؤڈر، سویا سوس، لیمن زیسٹ، کشمش، چلی فلیکس، نمک اور لیموں کا رس شامل کرکے پکائیں۔
- اب چاول شامل کرکے مکس کریں۔
- ڈش میں نکال کر روسٹڈ لہسن اور ہری پیاز سے سجا کر سرو کریں۔

افغانی مرغ کڑاہی

اجزاء

چکن : 1 کلو
ادرک لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
زیرہ : 1 کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ
ادرک (جولین) : 1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس : 2 کھانے کے چمچ
گھی : 3 کھانے کے چمچ
ٹماٹو پیوری : 1 کپ
ہری مرچ : 3-4 عدد (کاٹ لیں)
کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
آئل : حسب ضرورت
نمک : حسب ذائقہ

گارنشنگ کے لیے

ادرک (جولین) : 1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (پتے) : 1 کھانے کا چمچ
لیمن سلائس : 2-3 عدد
ہری مرچ : 2-3 عدد
فرائیڈ پیاز : 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- پین میں گھی اور آئل اکٹھے گرم کرکے زیرہ کڑکڑائیں۔
- پھر چکن شامل کرکے تیز آنچ پر بھونیں۔
- ادرک لہسن پیسٹ شامل کرکے 1-2 منٹ مزید بھونیں۔
- پھر باقی اجزاء ڈال کر اتنا پکائیں کہ چکن گل جائے۔
- سرونگ باؤل میں نکال کر ادرک، ہرا دھنیا، فرائیڈ پیاز، لیمن سلائس اور ہری مرچ سے سجا کر سرو کریں۔

حکیم عبدالغفار آغا

دال اسٹیو

اجزاء

دال ارد	:	1 کپ
لوبیا	:	½ کپ
ادرک لہسن پیسٹ	:	2 چائے کے چمچ
تیز پات	:	1 عدد
پیاز	:	1 عدد (چوپ)
ٹماٹر	:	2 عدد (چوپ)
ٹماٹو پیوری	:	1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
زیرہ	:	1 چائے کا چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ
گرم مصالحہ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
کریم	:	½ کپ
قصوری میتھی	:	1 چائے کا چمچ
مکھن	:	3 کھانے کے چمچ
گھی	:	2 کھانے کے چمچ

گارنشنگ کے لیے

کریم	:	2 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (پتے)	:	1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- دال اور لوبیا رات بھر کے لیے بھگو دیں۔
- پھر اسی پانی میں تیز پات ڈال کر دال گل جانے تک پکائیں۔
- لکڑی کے چمچ کی مدد سے ہلکا ہلکا میش کرتے جائیں۔
- پین میں مکھن اور گھی اکٹھا گرم کریں۔
- اس میں زیرہ کڑکڑا کر پیاز اور ادرک لہسن پیسٹ فرائی کریں۔
- پھر ٹماٹر ڈال کر نرم ہو جانے تک پکائیں۔
- اب کریم اور قصوری میتھی کے علاوہ باقی اجزاء ڈال کر 2-1 منٹ پکائیں۔
- پھر دال اور لوبیے کا آمیزہ شامل کر کے 30-25 منٹ ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔
- وقفے وقفے سے لکڑی کے چمچ سے ہلاتے رہیں۔
- تیار ہونے پر کریم اور ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

حکیم عبدالغفار آغا

Iftar Dinner

کشمیری میتھی پنیر

اجزاء

میتھی	:	250 گرام (پتے)
پالک	:	250 گرام (پتے)
پنیر	:	200 گرام (کیوبز)
پیاز	:	1 عدد (چوپ)
لونگ	:	3-4 عدد
زیرہ	:	1 چائے کا چمچ
لہسن (چوپ)	:	1 چائے کا چمچ
ادرک (چوپ)	:	1/2 چائے کا چمچ
ہلدی	:	1/4 چائے کا چمچ
ادرک پاؤڈر	:	1/2 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
چینی	:	1 چائے کا چمچ
لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چمچ
فریش کریم	:	2 کھانے کے چمچ
مسٹرڈ آئل	:	3 کھانے کے چمچ
مکھن	:	2 کھانے کے چمچ (پگھلا ہوا)
ہینگ	:	1 چٹکی
میٹھا سوڈا	:	1 چٹکی
نمک	:	حسب ذائقہ
ہرا دھنیا (چوپ)	:	1 چائے کا چمچ
کھیرا	:	1/2 عدد (سلائس)
ٹماٹر	:	1 عدد (سلائس)
پاپڑ	:	حسب ضرورت

ترکیب

- پین میں پانی گرم کریں۔ ابلنے لگے تو پالک، میتھی اور سوڈا ڈال کر 1-2 منٹ اُبال آنے دیں۔
- ابلتے ہوئے پانی سے نکال کر فوراً ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔
- پھر بلینڈ کر کے پیوری بنالیں۔
- پین میں مکھن گرم کر کے پنیر فرائی کریں۔
- آئل گرم کر کے اس میں زیرہ اور لونگ کڑکڑائیں۔
- پھر پیاز، ادرک اور لہسن فرائی کریں۔
- اب پیوری شامل کر کے پکائیں۔
- پھر ہلدی، نمک، گرم مصالحہ پاؤڈر، چینی، لیموں کا رس، ہینگ اور کریم شامل کر کے 2-3 منٹ پکائیں۔
- سرونگ باؤل میں نکال کر فرائیڈ پنیر مکس کریں۔ ہرے دھنیے [illegible] کر کھیرے، ٹماٹر اور پاپڑ [illegible]

بریڈ سموسا

اجزاء

وائٹ بریڈ	:	10 سلائس [illegible]
کری پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ)	:	1 کھانے کا چمچ
ہری مرچ (چوپ)	:	1 کھانے کا چمچ
مکھن	:	2 کھانے کے چمچ
کُٹی سرخ مرچ	:	2 چائے کے چمچ
پیاز	:	1 عدد (چوپ)
آلو	:	½ کلو
نمک	:	حسب ذائقہ
آئل	:	فرائنگ کے لیے

Iftar Dinner

ڈپنگ کے لیے

دہی	:	1 کپ
ہرا دھنیا (چوپ)	:	1 کھانے کا چمچ
چلی سوس	:	1 کھانے کا چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- بریڈ سلائسز کو اتنا بیلیں کہ ان کی موٹائی آدھی سے بھی کم رہ جائے۔
- آلو ابال کر میش کرلیں۔ پین میں مکھن گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔
- پھر سرخ مرچ، ہری مرچ، کری پاؤڈر، ہرا دھنیا، نمک اور آلو شامل کر کے 3-2 منٹ پکائیں۔
- اب یہ تیار آمیزہ بریڈ سلائسز کے درمیان رکھ کر رول کریں۔
- ہاتھ کی مدد سے پانی لگا کر دبا کر کنارے بند کرلیں۔
- اب گرم آئل میں فرائی کرتے جائیں۔
- ... تمام اجزا اچھی طرح مکس کرلیں۔
- ... کے ساتھ سرو کریں۔

جامن اینڈ لیمن پنچ

اجزاء

جامن	:	15 عدد
لیموں کا رس	:	1 چائے کا چمچ
چینی	:	½ چائے کا چمچ
کالا نمک	:	¼ چائے کا چمچ
پانی	:	2 کپ
کُٹی برف	:	حسب ضرورت

ترکیب

- جامن اور پانی کو اچھی طرح بلینڈ کر کے چھان لیں۔
- لیموں کا رس، چینی، کالا نمک اور برف شامل کر کے مزید بلینڈ کریں۔
- تیار ہونے پر ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

exclusive
INTERVIEW

قرآن سے تعلق جوڑنا وقت کی اہم ضرورت ہے

قاری سید صداقت علی (سینئر قاری ریڈیو پاکستان، پی ٹی وی) کا شمار دنیا بھر کے ان چنیدہ لوگوں میں ہوتا ہے جنھیں اللہ تعالیٰ نے اپنے کلام پاک کو عام کرنے اور اس کے ذریعے لوگوں کے دلوں کو اسلام کی طرف موڑنے کی صلاحیت اور سعادت سے نوازا۔ پی ٹی وی پر ان کے پروگرام "القرآن" کے ذریعے ہزاروں، لاکھوں لوگوں کو قرآن پڑھنے اور سیکھنے کا موقع ملا اور یہ سلسلہ ابھی تک جاری و ساری ہے۔

قرآن پاک کی تبلیغ و تفہیم کے لیے وہ نہ صرف پاکستان بلکہ مصر، سعودی عرب، انگلینڈ، امریکا اور دیگر کئی ممالک میں بھی سرکاری سطح پر فرائض سرانجام دے رہے ہیں۔

ان کا ایک نمایاں کارنامہ قرآن پاک کا آڈیو ترجمہ ہے۔ دنیا بھر میں منعقد ہونے والے مقابلوں میں کئی بار نمایاں مقام حاصل کر کے پرائڈ آف پرفارمنس کے صدارتی ایوارڈ سمیت سینکڑوں انٹرنیشنل ایوارڈز اپنے نام کروا چکے ہیں۔ ان سے کی گئی گفتگو پیش خدمت ہے۔

شیف اسپیشل: اپنی ابتدائی زندگی کے بارے کچھ بتائیں۔

قاری سید صداقت علی: والد محترم انڈیا سے ہجرت کر کے آئے تھے۔ میری پیدائش سرگودھا کی ہے۔ ہم سات بہن بھائی ہیں۔ ہمارے گھرانے کا ماحول خاصا مذہبی رہا اور میں نے دس سال کی عمر میں قرآن پاک حفظ کرنا شروع کیا۔

شیف اسپیشل: تعلیمی سفر کہاں تک مکمل کیا؟

قاری سید صداقت علی: بیلے کالج آف کامرس سے بی کام مکمل کیا۔

شیف اسپیشل: تلاوت قرآن مجید کا باقاعدہ آغاز کب کیا؟

قاری سید صداقت علی: 1964ء میں ریڈیو پاکستان سے باقاعدہ آغاز کیا۔ ابتداء میں نعت خوانی کرتا تھا، پھر قرأت شروع کی۔ جب ریڈیو پاکستان پر تلاوت قرآن پاک کا آغاز کیا تو پی ٹی وی کی ڈائریکٹر فاخرہ حمید نے میری قرأت کو بہت پسند کیا اور مجھے پی ٹی وی کے لیے خدمات سرانجام دینے کی پیشکش کی۔ پاکستان ٹیلی ویژن پر کریئر کا آغاز 1968ء میں کیا۔ 1971ء میں ملائیشیا میں منعقد ہونے والے انٹرنیشنل کمپٹیشن میں پاکستان کی ترجمانی کی۔ یہ پروگرام پاکستان میں لائیو ٹیلی کاسٹ بھی ہوا۔

شیف اسپیشل: ریڈیو پاکستان اور پاکستان ٹیلی ویژن پر کام کرنے کا تجربہ کیسا رہا؟

قاری سید صداقت علی: بہت زبردست تھا۔ یہ تجربہ ایک رشتے کی شکل اختیار کر چکا ہے جو ابھی تک قائم دائم ہے۔

شیف اسپیشل: اپنی تلاوت کی ہوئی کون سی سورت آپ کو ذاتی طور پر پسند ہے؟

قاری سید صداقت علی: مجھے سورۂ رحمٰن کی تلاوت بہت پسند ہے۔ دنیا بھر میں یوٹیوب اور انٹرنیٹ پر سب سے زیادہ سنی جانے والی تلاوت سورۂ رحمٰن کی ہے، جس میں میری تلاوت بھی سرفہرست ہے۔ ہزاروں لوگ یہ تلاوت پاک سن کر مشرف بہ اسلام ہو چکے ہیں۔

شیف اسپیشل: مذہب کے لحاظ سے آپ نوجوان نسل کو کہاں دیکھتے ہیں؟

قاری سید صداقت علی: میں نے دنیا کے تقریباً تمام ممالک کا سفر کیا ہے اور ہر ملک میں نوجوانوں کو مذہب کی طرف راغب دیکھا ہے۔

شیف اسپیشل: لوگوں میں مذہبی اقدار اور تحمل و برداشت پیدا کرنے میں ہمارے علماء کرام کیا کردار ادا کر رہے ہیں؟

قاری سید صداقت علی: میں سمجھتا ہوں کہ علما کا کردار تسلی بخش نہیں ہے۔ خاص طور پر وہ علماء کرام جو مسلک کو لے کر نفرتیں پھیلاتے اور لوگوں میں تفریق پیدا کرتے ہیں۔ اگر ہم چھوٹے موٹے تفرقات بھلا کر اصل اسلام کی طرف آئیں تو اس سے اتحاد پیدا ہوگا، جس کی اس وقت امت مسلمہ کو بہت ضرورت ہے۔

شیف اسپیشل: اسلامی اقدار کے فروغ کے لیے کیا آپ میڈیا کے کردار سے مطمئن ہیں؟

قاری سید صداقت علی: اس ضمن میں میڈیا کوئی خاص کردار ادا نہیں کر رہا۔ نہ صرف پاکستان بلکہ دنیا بھر میں میڈیا بس پیسا کمانے کے چکر میں ہے۔ کچھ چینلز کام کر تو رہے ہیں لیکن وہ آٹے میں نمک کے برابر ہیں۔ اس کے علاوہ میڈیا پرٹیلنٹ کا انتخاب میرٹ کی بنیاد پر بھی نہیں ہوتا جب کہ دینی پروگراموں کے لیے صاحب صلاحیت ہونا ضروری ہے۔ اگر پی ٹی وی کی بات کریں تو گزشتہ بائیس برسوں سے میرا پروگرام نشر ہو رہا ہے۔ اس پروگرام کے ذریعے پوری دنیا میں لاکھوں لوگوں نے قرآن پاک پڑھنا سیکھا ہے۔ میرا خیال ہے کہ اس طرح کے اور پروگرام بھی نشر کیے جانے چاہیے۔

شیف اسپیشل: کیا آپ سمجھتے ہیں کہ نعت خوانی اور تلاوت قرآن پاک کے فروغ کے لیے ہماری حکومت مناسب اقدامات کر رہی ہے؟

قاری سید صداقت علی: قرآن پاک کو باقاعدہ مشن کے طور پر پروموٹ کرنے کی ضرورت ہے جیسا کہ مصر، ایران، کویت، سعودی عرب وغیرہ میں کیا جاتا ہے۔ یہ بھی ایک تلخ حقیقت ہے کہ پاکستان میں تلاوت قرآن پاک کو محض ایک ٹول کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے جو کہ میں سمجھتا ہوں کہ اس کی توہین ہے۔ ہمارے سرکاری پروگراموں میں بھی کوشش کی جاتی ہے کہ بس ایک سے دو منٹ کے مختصر دورانیے کی تلاوت کی جائے۔ ایک مرتبہ ترکی کے وزیراعظم پاکستان آئے ہوئے تھے تو کمشنر لاہور نے مجھے کہا کہ وقت چونکہ کم ہے تو نعت پڑھنے کی ضرورت نہیں بس ایک سے ڈیڑھ منٹ کی تلاوت کر دیں۔ یہ پروگرام لائیو تھا اور ترکی کے عوام بھی دیکھ رہے تھے۔ اگر یہ پروگرام ترکی میں ہوتا تو وہاں کم از کم بھی پچیس سے تیس منٹ کی تلاوت کی جاتی ہے۔ ہمارے ہاں تلاوت قرآن پاک کو سب سے کم وقت دیا جاتا ہے جب کہ باقی پروگرام معمول کے مطابق جاری رہتے ہیں۔

شیف اسپیشل: آپ نے قرآن پاک کے پیغام کو دنیا بھر میں پہنچایا ہے، اس ضمن میں مزید کیا کر رہے ہیں؟

قاری سید صداقت علی: میرا مشن ہے کہ قرآن پاک کا جتنی بھی زبانوں میں ترجمہ کیا گیا ہے وہ سب لنک اپ کروں۔ بہت سی زبانوں میں ترجمہ مل چکا ہے۔ ابھی حال ہی میں ہسپانوی زبان میں ترجمہ لنک اپ کیا ہے جو کہ پہلے میسر نہیں تھا۔ یہ تراجم آڈیو میں دستیاب ہیں تاکہ اللہ کا کلام زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچ سکے۔ آپ کام کاج کرتے ہوئے حتیٰ کہ ڈرائیونگ کرتے ہوئے بھی ایم پی تھری میں یہ ترجمہ سن سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ میری خواہش ہے کہ پاکستان میں بھی قراءت کے مقابلے منعقد کروائے جائیں۔ سعودی عرب، کویت، دبئی، ایران، لیبیا، مصر، انڈونیشیا، ملائیشیا میں قرأت کے مقابلے اور باقاعدہ ورلڈ کپ قار قرأت منعقد کیے جاتے ہیں۔ ایسے پروگرام یہاں بھی ہونے چاہیے۔

شیف اسپیشل: آپ کے پسندیدہ قاری کون ہیں؟

قاری سید صداقت علی: شیخ عبدالباسط عبدالصمد، الشیخ محمد الصدیق المنشاوی، شیخ محمود علی البنا، ابوالعین شاعی۔ شیخ عبدالباسط مصر سے تھے اور میرے استاد بھی رہے۔ میں نے مصر جا کر ان سے سیکھا۔ پوری دنیا میں جس شخص نے قرأت میں سب سے زیادہ شہرت حاصل کی وہ عبدالباسط تھے۔ ان سے زیادہ مقبول عام قاری کوئی نہیں۔ دنیا میں سب سے بہتر قرآن پاک پڑھنے والے لوگ اس وقت مصر میں ہیں۔

شیف اسپیشل: یوٹیوب پر پابندی کے بارے میں آپ کا کیا خیال ہے؟

قاری سید صداقت علی: میرا خیال ہے کہ یہ پابندی نہیں ہونی چاہیے۔ یہ معلوماتی سائٹ ہے اور اس کے بہت سے فوائد بھی ہیں۔ میری بے شمار چیزیں یوٹیوب پر اپ لوڈ ہیں۔ تاہم اعتراضات والے مواد کے خلاف ایکشن ضرور لینا چاہیے۔

شیف اسپیشل: آپ انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا کا استعمال کرتے ہیں؟

قاری سید صداقت علی: جی بالکل کرتا ہوں۔ فیس بک، انٹرنیٹ، گوگل وغیرہ بھی تبلیغ کے ذرائع ہیں۔ ان سے مثبت طور پر فائدہ اٹھانا چاہیے۔

شیف اسپیشل: "جو لوگ قرأت سیکھنا چاہتے ہیں ان کے لیے کوئی پیغام دینا چاہیں گے؟

قاری سید صداقت علی: اگر اچھی قرأت سیکھنا چاہتے ہیں تو اسے فل ٹائم دیں۔ آپ قرأت تب تک بھی نہیں سیکھ سکتے جب تک کہ آپ کو

اسے سیکھنے کا عشق نہ ہو۔

شیف اسپیشل: قرأت سیکھنے کے لیے کن خوبیوں کا ہونا ضروری ہے؟

قاری سید صداقت علی: قدرت نے آواز اور میلوڈی عطا کی ہو تو اس کے بعد علم تجوید سیکھنا پڑتا ہے۔ مختلف انداز میں تلاوت کرنے، آواز کے اتار چڑھاؤ وغیرہ کے لیے آپ جتنا سیکھیں اور پریکٹس کریں اتنا ہی بہتر ہے۔

شیف اسپیشل: حالیہ دنوں میں جیو نے جو پروگرام نشر کیا، اس سے عوام میں کافی غم و غصہ دیکھا جا رہا ہے، آپ اس بارے میں کیا کہیں گے؟

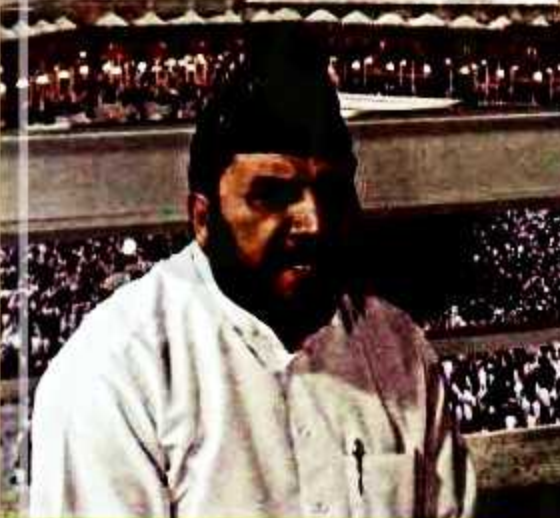
قاری سید صداقت علی: یہ پروگرام نشر کر کے جیو نے بہت زیادتی کی ہے اور اس پروگرام کا نشر ہو جانا کوئی اتفاقیہ بات نہیں بلکہ یہ سوچی سمجھی سکیم کے تحت کیا گیا ہے۔ کچھ چینلز کے ذریعے مسلمانوں میں جذبہ ایمان ٹیسٹ کرنے کے لیے گستاخانہ پروگرام چلائے جاتے ہیں تاکہ پرکھا جا سکے کہ ان میں کتنا کرنٹ موجود ہے۔ اللہ کا شکر ہے کہ یہ کرنٹ ابھی موجود ہے۔

"کچھ چینلز کے ذریعے مسلمانوں میں جذبہ ایمان ٹیسٹ کرنے کے لیے گستاخانہ پروگرام چلائے جاتے ہیں تاکہ پرکھا جا سکے کہ ان میں کتنا کرنٹ موجود ہے۔ اللہ کا شکر ہے کہ یہ کرنٹ ابھی موجود ہے"

شیف اسپیشل: مسلم ممالک ان دنوں تنزلی کا شکار ہیں، آپ کے خیال میں اس کی کیا وجہ ہے؟

قاری سید صداقت علی: جب تک مسلم ممالک اللہ کی رسی کو مضبوطی سے نہیں تھام لیتے، کامیاب نہیں ہو سکتے۔ قرآن سے تعلق جوڑنا وقت کی اہم ضرورت ہے۔ جیسا کہ اقبال فرماتے ہیں:

وہ زمانے میں معزز تھے مسلماں ہو کر
اور تم خوار ہوئے تارکِ قرآں ہو کر

ہمارے تمام مسائل کا حل قرآن میں موجود ہے۔ غربت کے خاتمے کا جتنا اچھا حل اسلام میں زکوٰۃ کے ذریعے دیا گیا ہے وہ کسی اور مذہب میں نہیں۔ ضروری ہے کہ اپنی زندگیوں کو اسلامی شعار کے مطابق ڈھالیں تاکہ تنزلی سے نکل سکیں۔

شیف اسپیشل: اللہ تعالیٰ نے آپ کو اتنی شہرت سے نوازا ہے، کیسا لگتا ہے؟

قاری سید صداقت علی: میں اس شہرت کے لیے اللہ تعالیٰ کا شکر گزار ہوں۔ اس میں میرا کوئی کمال نہیں۔ والدین کی دعائیں اور اساتذہ کی مہربانی ہے کہ آج اس مقام پر ہوں۔

شیف اسپیشل: آپ کا پسندیدہ کھانا کون سا ہے؟

قاری سید صداقت علی: بھنڈی، کریلے اور باقی سبزیاں بھی شوق سے کھاتا ہوں۔ گرین سیلڈ اور گڑ والے چاول بہت پسند ہیں۔ چائے میں شکر لیتا ہوں۔

شیف اسپیشل: قارئین کے لیے کوئی پیغام؟

قاری سید صداقت علی: قرآن سے اپنا تعلق مضبوط کریں، اسی میں فلاح اور سکون ہے۔ اسی کے ذریعے آپ کی آخرت سنورے گی۔

برج جوزا

عالیہ نذیر
aliyah.nazir@yahoo.com
Aliyah Nazir

22 مئی تا 21 جون

خواب پورے ہونے کے امکانات روشن ہیں

مشہور شخصیات

محترمہ بے نظیر بھٹو (مرحوم)، جارج بش، وسیم اکرم، یوسف رضا گیلانی، بروک شیلڈ، تھامس ایڈیسن، ملکہ وکٹوریہ، انجلینا جولی، شلپا شیٹھی، سنیل دت۔

خصوصیات

برج جوزا کا حاکم سیارہ عطارد ہوشیار، تیز فہم، ہرفن مولا، ذہین، صاحب علم، غیر مستقل مزاج، تغیر پذیر اور اعلیٰ ذہنیت سے منسوب ہے۔ جوزا افراد کو "intellectual class" کہا جاتا ہے، یہی وجہ ہے کہ انھیں دوسروں میں ذہانت سے زیادہ کوئی چیز متاثر نہیں کرتی۔ یہ خوش رہتے اور دوسروں کو بھی ایسا ہی دیکھنا پسند کرتے ہیں۔ مصروفیت کے باوجود دوستوں کو نہیں بھولتے۔ آزادیٔ اظہار ان کے لیے بہت ضروری ہے کیوں کہ یہ اس کے بغیر نہیں رہ سکتے۔ ان کا سب سے بڑا مسئلہ خود کو عقلِ کل سمجھنا ہے جو انھیں شدید ترین احساسِ برتری کا شکار کر دیتا ہے۔ نظر انداز کیا جانا ان کی برداشت سے باہر ہے۔

جوزا افراد کی خاص پہچان ان کی آنکھیں ہیں جنھیں یہ چند سیکنڈ سے زیادہ کسی چیز پر مرکوز نہیں رکھ سکتے اور وہ تیزی سے گھومتیں اور مختلف النوع خیالات سے چمکتی رہتی ہیں۔ یہ نہ صرف اپنی زندگی کا بیشتر حصہ جوان، خوبصورت اور زندہ دل رہتے ہیں بلکہ بڑھاپے میں بھی ان کی شگفتگی میں کمی نہیں آتی۔ چالاک، پھرتیلے اور ذہین ہونے کے باعث دوسروں کو بڑے آرام سے اپنے دام میں لے آتے ہیں۔ ان کی شخصیت میں ایک عجیب سا سحر موجود ہوتا ہے، یہ لمحوں میں کچھ کا کچھ کر دکھانے پر قادر ہوتے ہیں۔

جوزا افراد بچپن ہی سے وضع داری اور رکھ رکھاؤ کا خیال رکھتے ہیں۔ ہر چیز کو بڑے غور سے دیکھتے اور خوب سوال کرتے ہیں۔ دل کے بہت اچھے اور دوست نواز بلکہ دوست پرست ہوتے ہیں۔ یہ بے حد جدت پسند ہوتے ہیں۔ صرف ایک خوبصورت بات ہی انھیں پہروں خوش رکھ سکتی ہے۔ ان کی شخصیت کی سب سے اہم بات ان کا دہرا پن ہے جو دوسروں کو نروس کیے رکھتا ہے۔

نشان	جڑواں بچے
عنصر	ہوا
حاکم سیارہ	عطارد
رنگ	سبز، لاجوردی
سعد دن	بدھ
حروف	ک۔ق
موافق پتھر	پکھراج
دوستی	میزان، دلو
محبت	قوس
کاروبار	حوت، سرطان
ناموافق بروج	سنبلہ، حوت
روحانیت	ثور، دلو

اگلے بارہ ماہ

آپ کے لیے اگلے بارہ ماہ نئے آغاز اور نئی منزلوں کے ہیں۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آپ کو دوسری اننگ کھیلنے کا موقع مل رہا ہے۔ ایسا کم ہی ہوتا ہے کہ زندگی کسی کو ایک بار پھر موقع دے۔ یوں لگتا ہے جیسے آپ کی زندگی نے آپ کو کھلے لفظوں میں "Retake" کیا ہو۔ اس موقع کو گنوائیے گا مت۔ آنے والے دنوں میں آپ ماضی میں کی گئی غلطیوں کا ازالہ کر سکتے ہیں۔ جوزا افراد کے لیے ماضی کو بھول کر آگے بڑھ جانا بہت آسان ہوتا ہے، اس لیے میرا مشورہ یہ ہے کہ 2014ء کے جولائی کے بعد مڑ کر مت دیکھیے گا۔ آپ اپنی زندگی نئے سرے سے ترتیب دیں گے اور اس بار اس دوڑ میں کامیابی آپ ہی کی ہوگی۔

اگلے بارہ ماہ میں آپ کی زندگی کے تقریباً تمام ہی علاقوں میں خاطر خواہ تبدیلی دکھائی دیتی ہے۔ پچھلے بارہ ماہ میں آپ کی زندگی میں جو بھی حالات رہے، اُن کے مطابق اب آنے والے مہینوں میں آپ زندگی میں سیٹل ہو جائیں گے۔ وہ تمام جوزا افراد جو ابھی تک زندگی میں سیٹل نہیں تھے یا راستے کی تلاش میں تھے، اب اپنا مقام حاصل کر سکیں گے۔

ہر طرح کی رکاوٹ دور ہوگی۔ خاص طور پر اگر آپ کی زندگی میں رنگ، خوشی اور دلچسپی کی کمی تھی تو اب ایسے حالات میسر آئیں گے کہ آپ ہر کمی اور خواہش پوری کر سکیں گے۔

مجموعی طور پر یہ آپ کے لیے break away وقت ہے۔ آپ کی کوشش اور ہمت پر منحصر ہے کہ آپ کتنا حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنے لیے حد مقرر نہ کریں۔ اونچی اڑانیں بھریں کیوں کہ خواب پورے ہونے کے امکانات روشن ہیں۔

یہ دن اُن جوزا افراد کے لیے بہترین ثابت ہو سکتے ہیں جو تعلیم، لکھائی، پڑھائی، صحافت، وکالت یا کمیونیکیشن کی فیلڈ سے وابستہ ہیں۔ ان شعبوں سے وابستہ جوزا افراد بہت بڑی کامیابی حاصل کر سکیں گے۔ آپ کے وہ پروجیکٹس کامیابی سے ہمکنار ہوں گے جو عرصہ دراز سے ناکامی کا منہ دیکھ رہے تھے۔ البتہ آپ کو چند باتوں کا دھیان رکھنا ہوگا جن میں ''تاخیر'' سرفہرست ہے۔ کچھ عرصہ ایسے ہی چلتا رہے گا، یعنی ہر کام ایک اسپیڈ بریکر کے بعد رفتار پکڑ لے گا۔

اگلے بارہ ماہ دوسری اہم احتیاط آپ کو اپنی دستاویزات اور دستخط شدہ کاغذات کے حوالے سے کرنی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ سے کچھ ایسے کاغذات پر دستخط کرنے کو کہا جائے جن میں آپ کے لیے کوئی خطرہ ہو۔ لکھے ہوئے ہر لفظ کو دھیان سے پڑھنا ہوگا۔ اگر آپ خود بھی کوئی کنٹریکٹ یا ڈرافٹ لکھوائیں تو اسے دوبار پڑھ لیں۔ دوسرے لفظوں میں آپ الفاظ کے ہیر پھیر کا شکار ہو سکتے ہیں۔ الفاظ اور اعداد و شمار تو [illegible] خصوصی توجہ چاہیے۔

......☆ بابا جانی! آج سے 3 سال قبل بذریعہ email رابطہ کیا تھا میری اپنے چچازاد سے منگنی ہوئی تھی میں اپنے ماموں زاد سے پیار کرتی تھی اور ان سے ہماری دشمنی بھی تھی آپ سے رابطہ ہونے پر آپ نے لوح تسخیر محبت بنا کر دی الحمدللہ لوح اور وظائف کی برکت سے میرے چچا نے میری منگنی ختم کردی اور اس کے ایک ماہ بعد ماموں کے گھر سے رشتہ آ گیا تھا الحمدللہ وہاں میری شادی بھی ہوگئی، اور اب میں 2 مارچ کو بیٹے کی پیدائش سے فارغ ہوئی ہوں آپ سے گذارش ہے کہ اس کا کیا نام رکھوں؟ (ش،ق۔ حہ پانی، کشمیر)

......◀ شکر ہے اللہ کا کہ اس نے آپ کی سنی اللہ آپ کو ہمیشہ خوش رکھے (آمین) اپنے بچے کا نام ولاور رکھیں۔

......☆ پروفیسر صاحب! میں نے آپ سے 7 ماہ قبل بانڈ کے لئے لوح غنی لی تھی 2 بار وظیفے ختم کئے اب جا کر میرا ایک بڑا بانڈ کھلا ہے قرضے ادا ہو گئے اور بیٹی کی شادی کا سامان بھی تیار کر لیا جزاک اللہ قادری صاحب۔ اب لوح کا کیا کروں؟ (شوکت۔ کروڑ لالی، لیہ)

......◀ بیٹا! لوح کو پاک بہتے پانی میں ٹھنڈا کروا دیں۔

......☆ قادری صاحب! میرے شوہر ڈاکٹر ہیں میری لاکھ خدمت کے باوجود انہوں نے ایک نرس سے شادی کرنے کی قسم کھا رکھی تھی ان کی تنہائی کی غلطی کی وجہ سے وہ ان کو بلیک میل کرنے لگی تھی، آپ سے فون پر رابطہ ہونے پر آپ نے لوح خاتمہ بنا کر دی الحمدللہ وظیفے کے دوران ہی وہ لڑکی میرے شوہر سے بدظن ہوگئی اور اس نے ملازمت چھوڑ دی جس کی وجہ سے میرے شوہر کی حالت پاگلوں سی ہوگئی پھر آپ سے درخواست کرنے پر آپ نے دھونی کا عمل کیا جس کے بعد میرے شوہر کا رویہ مجھ سے بہت اچھا ہو گیا، اب مزید کیا کروں؟ (ن،ر۔ مظفر گڑھ۔ پنجاب)

......◀ قرآن پاک میں ہے "وَلِلّٰهِ الْاَسْمَاءُ الْحُسْنٰى فَادْعُوْهُ بِهَا" یعنی دوہری قسم کھائی ہے، اسی لئے جب کوئی ہم سے رابطہ کرنے والا گارنٹی مانگتا ہے تو ہمیں یہ بات بڑی معیوب لگتی ہے کہ اللہ کی قسم کے بعد ہماری گارنٹی کی کیا گنجائش؟ بہرحال آپ لوح ٹھنڈی کروا دیں۔

......☆ قادری بابا! میں نے 9 ماہ قبل آپ سے رابطہ کیا تھا آپ نے مجھے خونی بواسیر کے لئے لوح شفاء اور دم کیا ہوا شہد عنایت کیا تھا الحمدللہ 3 ماہ کے باقاعدہ علاج سے میں اب اپنے آپ کو صحت مند پاتا ہوں اور آپ نے میری بہن کو موٹاپے کے لئے ثوم کیپسول دیئے تھے ایک ماہ کے استعمال سے وہ بہت فرق محسوس کر رہی ہے، آگے کے لئے کیا حکم ہے؟ (محمد بچل۔ ڈگری، میرپور خاص)

......◀ بیٹا! رب کا شکر ادا کریں۔ بہن سے کہیں مزید دو ماہ علاج جاری رکھیں۔

......☆ قادری صاحب! میں نے اپنے بچے کے ذہن کی کمزوری اور ضدی پن کے لئے لوح قدوس منگوائی تھی الحمدللہ اس کے تمام پیپرز اچھے ہوئے اور طبیعت میں نرمی بھی آ گئی ہے لیکن کبھی کبھی اتنا غصہ آتا ہے کہ قابو سے باہر ہو جاتا ہے کیا مزید وظیفہ پڑھوں یا کسی اور نقش کی ضرورت ہوگی؟ (مسز ناصر۔ نیلم بلاک، علامہ اقبال ٹاؤن، لاہور)

......◀ 2 تسبیح "یا حلیم یا شہید" کی پڑھیں اول آخر 11 بار درود پاک کے ساتھ۔ اور پانی پر دم کر کے بچے کو پلائیں یہ عمل 11 روز تک کریں، مزید کسی نقش کی ضرورت نہیں، مسکینوں کو کھانا کھلائیں۔

......☆ بابا صاحب! میں نے 9 ماہ قبل آپ کو اپنے شوہر کا مسئلہ بیان کیا تھا کہ ان کے اپنی سوتیلی ماں کے ساتھ ناجائز تعلقات تھے جسے میں نے اپنی آنکھوں سے بھی دیکھا تھا، آپ نے لوح نجات بنا کر دی الحمدللہ انہوں نے اس گناہ سے توبہ کرلی اور ہم نے اپنا الگ گھر لے لیا ہے، اب صورت حال یہ ہے کہ اب وہ میری چھوٹی بہن کے پیچھے پڑ گئے ہیں، جی چاہتا ہے خودکشی کرلوں، کچھ کریں قادری صاحب؟ مجھ سے یہ غلطی ہوئی تھی کہ جب انہوں نے توبہ کی تھی تو میں نے وظیفہ بھی روک دیا تھا۔ کہیں یہ اس کا تو اثر نہیں؟ (ن،ج۔ میانوالی)

......◀ بیٹی! وظیفہ مکمل کرنا ضروری ہوتا ہے، بہرحال اب آپ ابھی یہ وظیفہ 21 تک کریں انشاء اللہ اور بہتری آئے گی نماز کی پابندی رکھیں۔

......☆ میں نے UK جانے کے لئے لوح فتاح بنوائی تھی، اگلے ماہ میری روانگی ہے، نقش کا کیا کروں؟ ساتھ لے کر جانا ہے؟ (باقر رضا۔ دینا، جہلم)

......◀ لوح کو جانے سے پہلے ٹھنڈا کروا دیں۔

......☆ میری عمر 38 سال ہوگئی والد کا انتقال ہو گیا والدہ بہت بوڑھی ہیں بھائی شادی شدہ اپنی دنیا میں مست ہے خدا کے واسطے میری شادی کے لئے وظیفہ بتا دیں؟ (ف،خ۔ مظفر آباد، کشمیر)

......◀ روز 3 تسبیح "یا قائم یا فتاح" کی پڑھیں اول آخر 7 بار درود پاک کے ساتھ۔ یہ عمل 21 روز تک کریں، 22 ویں روز فون پر رابطہ کریں۔

......☆ میں اپنے کزن سے پسند کی شادی کرنا چاہتی ہوں، دونوں کے گھر والے مخالف ہیں کچھ کریں میں اس کے بغیر رہ نہیں سکتی۔ (ش،ب۔ کچا کھو، خانیوال)

......◀ میرے آفس کے پتے سے لوح محبت منگوالیں۔

ہدایات:۔ لوگوں کے مسائل کے سننے کا وقت صبح 11 سے شام 6 بجے تک کا ہے، بروز جمعۃ المبارک چھٹی ہوتی ہے، ان اوقات کے علاوہ معمولات کا وقت ہے، ان اوقات کے علاوہ اگر مسائل بیان کرنا ضروری ہو تو بذریعہ email رابطہ کریں۔ نماز کے اوقات میں فون کرنے سے گریز کریں۔
(اوپر درج کئے گئے سوالات کے جوابات میں دیئے جانے والے وظائف نام اور کیفیات کے حساب سے ہوتے ہیں، لہٰذا ازخود ان پر وظائف کرنے کی بجائے فون پر رہنمائی ضروری ہے)

نوٹ:۔ اگر خط لکھ کر مسئلہ بیان کرنا ہو تو خط لکھتے وقت اپنا مکمل نام اپنی والدہ کا نام اور تاریخ پیدائش ضرور لکھیں، خط کے ساتھ جوابی لفافہ بھی روانہ کریں۔
رابطے کیلئے پتہ:۔ سید محمد علی قادری A-911، سیکٹر 11-B، نارتھ کراچی، بالمقابل نارتھ کراچی ٹیلی فون ایکسچینج، کراچی۔ پوسٹ کوڈ 75850
email address:- mashaaleraah@gmail.com ..... masaaleraah@gmail.com
Mobile:- 0333-2254335 ... 021-36085397

جُون 2014ء
ٹیرو کارڈز کے حوالے سے
آپ بے حد متاثر کن دکھائی دے رہے ہیں

تمام بروج کے لیے یہ مہینا کمیونیکیشن کے مسائل کا ہے۔ چاروں جانب غلط فہمیاں، انفارمیشن گیپ اور ناراضیاں دکھائی دے رہی ہیں۔ ضروری ہے کہ کہنے اور سمجھنے میں دھیان رکھیں۔ سب سے خاص بات یہ کہ اپنے کمپیوٹر اور ڈیٹا کا بیک اپ رکھیں کیوں کہ تمام مشینری دغا دے سکتی ہے۔

حمل Aries
(21 مارچ تا 20 اپریل)

اس ماہ آپ کو اپنے گھریلو معاملات کے بارے میں رویہ تبدیل کرنا ہوگا۔ حالات کچھ ایسے دکھائی دیتے ہیں جیسے سب اپنی اپنی بول رہے ہیں اور کوئی کسی کی نہیں سن رہا۔ حمل تو ہے ہی صرف بولنے والوں کا برج، اس لیے حمل افراد کے لیے ایسی صورت حال ذرا مشکل ثابت ہوتی ہے۔ بہر حال آپ کو برداشت کرنا ہوگا۔ ایسے حالات جہاں سب بولنے پر توجہ دے رہے ہوں اور سننے کی کوشش نہ کریں، وہاں نتیجتاً غلط فہمیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

آپ کی زندگی کا منظر بھی کچھ ایسا ہی ہے۔ چاروں جانب غلط فہمیاں، ناراضیاں اور گلے شکوے ہیں۔ ان گھریلو حالات میں بہتر ہوگا کہ آپ منصف کا کردار ادا کریں۔ سب کی بات سنیں بلکہ سمجھنے کی کوشش کریں کہ دوسرے کیا کہنا چاہ رہے ہیں۔ "کہنے اور سمجھنے کا فرق" بھی آج کل آپ کی زندگی میں اہمیت اختیار کرتا جا رہا ہے۔ جون کا پورا مہینا ٹھنڈا شربت پی کر گزاریں کیوں کہ آپ نے بہت سے لوگوں کو سمجھانا ہے۔ گھریلو محاذ پر امن اور صلح کے قیام کے لیے دوسروں کو سمجھنا ضروری ہے۔ اس ماہ ہو سکتا ہے کہ آپ کی فیملی میں کسی نئے رکن کا اضافہ ہو یا اس کے متعلق کوئی "خاص" خبر موصول ہو۔

ثور Taurus
(21 اپریل تا 20 مئی)

یہ دن ایسے ہیں کہ جب آپ کو اپنی زندگی کے ہر محاذ کا از سر نو تجزیہ کرنا ہوگا۔ کوشش کریں کہ کوئی نیا کام شروع نہ کیا جائے۔ آپ کو ذہنی، جسمانی اور روحانی لحاظ سے سکون، تنہائی اور غور و فکر کرنے کی ضرورت ہے۔

ان دنوں کوئی سفر نہ کیا جائے تو بہتر ہوگا۔ کسی ایک مقام پر خود کو مقیم کر لیں اور گرمی کا یہ مہینا ایسے گزاریں جیسے کوئی جوگی مراقبہ کرتا ہو اور گرہیں سلجھاتا ہو۔ جی ہاں! آپ کو گرہیں کھولنی ہیں۔ وہ معاملات جن پر آپ کو غور و فکر کرنا اور زمینی حقائق کے مطابق تجزیہ کرنا ہے، ان میں آپ کے معاشی اور سرمایہ کاری کے منصوبے سر فہرست ہیں۔ کسی بھی نئی سرمایہ کاری یا مہم سے پہلے اچھی طرح سوچ سمجھ لیں۔ اول تو یہ کام یکم جولائی تک ملتوی کر دیں اور اگر نہ کر سکیں تو کوئی بھی فیصلہ کرنے سے پہلے کم از کم کسی ماہر دوست سے مشورہ ضرور کریں۔

ان دنوں کی ایک اور اہم بات آپ کے ظاہری اور باطنی حسن میں اضافہ ہے۔ لوگ آپ کی طرف بے حد متوجہ ہوں گے اور غور کریں گے کہ آخر یہ کیسی نئی تبدیلی ہے۔ خیر اس تبدیلی کا اندازہ آپ کو بھی جون 2014ء میں ہوگا۔

جوزا Gemini
(21 مئی تا 21 جون)

ان دنوں آپ کو کئی بھولی بسری باتیں یاد آئیں گی۔ کئی خواب جو آپ دیکھ کر بھول چکے تھے، شاید حقیقت کا روپ دھار کر آپ کے سامنے آ جائیں گے۔ آپ کا ذہن کچھ ایسی فریکوئنسی سے چل رہا ہے کہ آپ جو بھی ری کال کرنا چاہیں، کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے غور و فکر بھی فائدہ مند رہے گا۔ ماہ جون کی کچھ شامیں بے حد یادگار دکھائی دے رہی ہیں کہ جب آپ نے "جو" اور "جیسے" چاہا ہوگا وہ ویسے ہی آپ کی نظروں کے سامنے ہوتا چلا جائے گا۔ رومانس کے حوالے سے بھی حالات خاصے دلچسپ اور متاثر کن نظر آتے ہیں۔ 2014ء کا یہ وہ مہینا ہے کہ جب آپ کو دوسروں کی بے حد توجہ حاصل ہوگی۔ جون، جولائی میں جب ساری دنیا گرمی سے نڈھال ہوگی، آپ نہایت خوش دلی سے انجوائے کرتے ہوں گے۔ اگر آپ نے کسی کو متاثر کرنا ہے تو ان دو ماہ میں آپ کو موقع ملے گا کیوں کہ یہاں آپ بے حد متاثر کن دکھائی دے رہے ہیں۔ لوگ آپ کو "ناں" نہیں کہہ سکیں گے۔ آپ اپنے باس، دوستوں یا پھر جس سے بھی چاہیں اپنی بات منوا سکتے ہیں۔ یہ موقع دوبارہ پھر سال بعد آئے گا۔

سرطان Cancer
(22 جون تا 23 جولائی)

جون کے پہلے تین ہفتے رومانس کے حوالے سے خاصے دلچسپ ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ کوئی دوست، دوست سے بڑھ کر کچھ ہو جائے۔ بہر حال آپ کے لیے دوستی اور محبت میں کنفیوژن پیدا ہو سکتی ہے۔ گرمی کے یہ دن آپ کے لیے آغاز محبت کے یادگار دن بھی ثابت ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کی زندگی میں پہلے سے محبت موجود ہے تو پھر یہ دن محبت کے مزید مضبوط ہونے کے ہیں۔

دراصل ان دنوں آپ cloud nine پر دکھائی دے رہے ہیں۔ اس ماہ اپنے کسی بھی خواب یا خیال کو نظر انداز مت کیجیے گا۔ خیالات اور پیغامات کا یہ سلسلہ کسی اور فریکوئنسی کا دکھائی دے رہا ہے۔

اس ماہ 27 جون کے آس پاس نیا چاند طلوع ہوگا۔ یہ وقت برج سرطان والوں کے لیے اہم ہے کیوں کہ چاند اس ماہ آپ کے اپنے برج یعنی سرطان میں طلوع ہوگا۔ ایسا سال میں صرف ایک بار ہی ہوتا ہے۔ آپ کے لیے طلوع قمر کا وقت عبادات اور خواہشوں کو اوپر والے کے سپرد کرنے کا ہے۔ اگلے چھ ماہ میں آپ کو ایسے مواقع مل سکتے ہیں جن سے آپ کی دعا پوری ہو سکے۔

اسد Leo
(24 جولائی تا 23 اگست)

ان دنوں ضروری ہے کہ آپ اپنے کمپیوٹر ڈیٹا کا بیک اپ تیار کریں۔ اس ماہ کچھ ایسے دن بھی آ سکتے ہیں جب آپ کی ضروری مشینری اچانک دغا دے جائے۔ اس لیے فلیش ڈرائیو ہو یا

ہارڈ ڈرائیو سب کا بیک اپ ہونا چاہیے۔ اپنی گاڑی نیز گھر میں بجلی کے آلات وغیرہ کا بھی خیال رکھیں۔ دراصل آپ کی زندگی میں موجود الیکٹرونک مشینری آپ کو دغا دے سکتی ہے۔

یہ ماہ آپ کے لیے دوستوں اور ساتھی ورکرز کی اسپورٹ کا بھی ہے۔

عالیہ نذیر
aliyah.nazir@yahoo.com
Aliyah Nazir

لوگ انجانے میں ہی آپ کی جانب متوجہ ہوں گے۔ اس ماہ امکان ہے کہ پرانے دوستوں سے اچانک ملاقات ہو جائے۔ دراصل ان دنوں آپ کے ماضی کی کتاب کھلی جب کہ اس کتاب میں موجود اہم لوگ آپ سے سرراہ ملتے دکھائی دیتے ہیں۔ اس ماہ آپ خاصے سرگرم اور مثبت دکھائی دے رہے ہیں۔

سُنبلہ Virgo

(24 اگست تا 23 ستمبر)

اس ماہ یاد رہے کہ ہر بات، پیغام اور ہر طرح کی کمیونیکیشن کو نہایت صاف لفظوں میں بیان اور وصول کرنا ضروری ہے۔ جو بھی ابہام رہ گیا وہ آگے چل کر پریشانی کا باعث بن سکتا ہے۔ آپ کے سامنے دوستوں اور قریبی لوگوں کے حوالے سے ایک ایسا مسئلہ آئے گا جس کے بارے میں آپ کا خیال تھا کہ وہ حل ہو چکا ہے۔ آپ کو یہ دیکھ کر خاصی حیرت ہوگی کہ وہ مسئلہ تو جوں کا توں ہے۔ اسے نظر انداز کرنے سے بہتر ہے کہ آپ ابھی سے اس کے بارے میں سوچ بچار کرلیں۔ اس ماہ بھی لگتا ہے کہ جو مسائل آپ اپنی دانست میں سلجھالیں گے وہ کچھ عرصے بعد آپ کو ''جوں کے توں'' ملیں گے۔ جون سے لے کر نومبر تک آپ کو ہر معاملے پر دھند چھائی دکھائی دے گی۔ کچھ عجیب اور کنفیوژ کردینے والی کیفیات ہیں۔ خاص کر کچھ اہم رشتے دار اس سے متاثر ہو رہے ہیں یا ان کا باعث بن رہے ہیں۔ ان مسائل کو اپنی ذہانت سے حل کرتے جائیں۔ یہ مسئلہ آپ کا نہیں بلکہ آپ کے ستاروں کا ہے۔

میزان Libra

(24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

یہ ماہ آپ کے شعبے اور کریئر کے حوالے سے بے حد اہم ہے۔ بہتر ہوگا کہ طویل گفتگو اور بحث مباحثہ کریں۔ ویسے بھی یہ ماہ آپ کی کمیونیکیشن کے کمزور اور مثبت دونوں پہلو واضح کرے گا۔ اس سلسلے میں اگر آپ اپنی اصلاح کرنا چاہتے ہیں تو یہ موقع اس ماہ کے وسط میں ملے گا یعنی چاند کی 13،14 اور 15 تاریخوں کے قریب۔ انہی دنوں آپ پر واضح ہوگا کہ آپ اپنے دلائل سے دوسروں کو کس حد تک مائل کرسکتے ہیں، یعنی آپ کو سیکھنے کا سنہری موقع ملے گا۔ آپ کا جو بھی مقصد ہے اسے جلی حروف میں کہیں لکھ لیں اور اس پر کام شروع کردیں کیوں کہ اگلے چھ ماہ میں آپ کو اپنے اس مقصد کو پورا کرنے کے مواقع ملتے دکھائی دے رہے ہیں۔ اگلے دو ماہ آپ کے لیے خاصے تیز رفتار اور توانائی سے بھرپور ہیں۔ آپ کتنا بھی کام کریں، تھکن کا احساس تک نہیں ہوگا لہٰذا جتنے رکے ہوئے کام مکمل کرنا چاہتے ہیں، کرلیں۔

عقرب Scorpio

(24 اکتوبر تا 22 نومبر)

اس ماہ نئے اور اہم پروجیکٹس شروع کرنے سے گریز کریں۔ ویسے تو کوئی بھی کام کسی بھی وقت صدقہ، خیرات دے کر کیا جاسکتا ہے لیکن فرق اتنا ہے کہ دن کی روشنی میں سب واضح ہوتا ہے اور رات کی تاریکی میں سب کچھ پراسرار اور چھپا ہوا ہوتا ہے۔ اس ماہ آپ پر ایک حقیقت واضح ہوگی جس کا تعلق آپ کی معاشی صورت حال سے ہوگا۔ وہ عقرب افراد جو سفر کرنا چاہتے ہیں یا جن کے سفر میں رکاوٹیں تھیں، امکان ہے کہ رکاوٹیں دور ہو کر اب سفر شروع ہوسکے گا۔ ان دنوں عقرب افراد اسراری علوم، روحانیت اور ان دیکھی طاقتوں میں کچھ زیادہ دلچسپی لے رہے ہیں، جیسے آپ نے ذہن میں ارادہ کرلیا ہو کہ ان دنیاؤں کو بھی تسخیر کرنا ہے۔ ان دنوں بے حد ضروری ہے کہ تمام نامکمل کام مکمل کریں کیوں کہ آنے والے دنوں میں آپ کی مصروفیت بے حد بڑھ سکتی ہے۔

قوس Sagittarius

(23 نومبر تا 22 دسمبر)

اس ماہ آپ کو اپنی مالی شراکت داری اور مشترکہ اکاؤنٹس کا خیال رکھنا ہوگا۔ امکان ہے کہ زندگی کے جن علاقوں میں آپ پارٹنرشپ سے کام کررہے ہیں، وہاں کچھ غلط فہمیاں یا الجھن پیدا ہو جائے۔ یہ بات ذہن میں بٹھالیں کہ اگلے دو ماہ آپ نے کوئی بھی کام زبانی نہیں کرنا۔ ہر بات بہت صاف لفظوں میں ہونی چاہیے اور ہر کام کا پیپر ورک مکمل ہونا چاہیے۔ آپ فی الوقت کسی سے دھوکا کھا سکتے ہیں، خاص طور پر مالی شراکت داری میں۔ بظاہر سب کچھ معمول کے مطابق نارمل چلتا رہے گا۔ ان دنوں آپ اپنی صحت پر توجہ دیں گے۔ گرمی کے اس شدید مہینے میں جب لوگ گھروں سے باہر نہیں نکلتے، آپ جوگنگ اور ورزش کرتے دکھائی دے رہے ہیں۔ محبت کے معاملات میں جو دوریاں اور مجبوریاں تھیں، اب خود ہی دور ہو جائیں گی۔

جَدّی Capricorn

(23 دسمبر تا 20 جنوری)

اس ماہ آپ کو اپنی توجہ اپنے پارٹنرز اور معاہدوں پر مرکوز رکھنا ہوگی۔ دراصل یہاں مسئلہ آپ کے کہنے اور دوسروں کے سمجھنے کا ہے۔ لفظوں کی ادائیگی میں کوئی ابہام نہ آنے دیں اور یہی اصول سننے میں بھی اپنائیں۔ اگر کوئی بات سمجھ نہیں آئی تو بار بار پوچھیں، جب تک آپ صحیح طور پر سمجھ نہ لیں۔ اس ماہ آپ کی کاروباری زندگی اور ملازمت میں بھی اتار چڑھاؤ دکھائی دیتا ہے۔ آپ اپنی ساتھی ورکرز کے ساتھ زیادہ میل جول کرتے نظر آرہے ہیں۔ وہ جدی افراد جن کا کام لکھنے، ریسرچ کرنے یا تخلیقی صلاحیتوں سے متعلق ہے، ان کے لیے یہ مہینا بہت زبردست ہے۔ کئی طرح کا پیپر ورک بے حد آسانی سے مکمل ہو جائے گا، البتہ آپ کے قریبی ساتھی بلاوجہ گلے شکوے کرتے نظر آتے ہیں۔

دلو Aquarius

(21 جنوری تا 19 فروری)

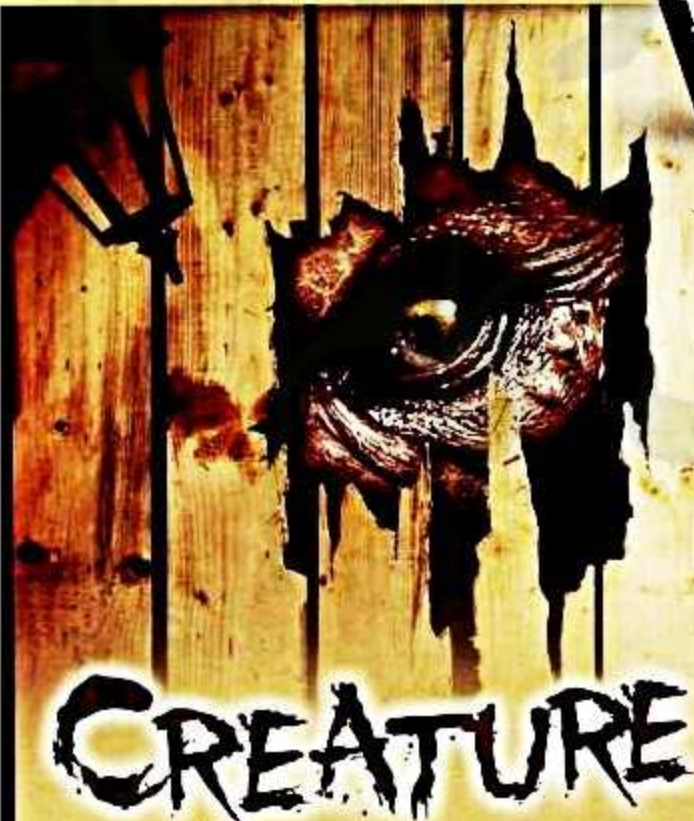
اس ماہ آپ جو بھی قدم اٹھائیں گے، اس میں آپ کے والدین، بزرگ اور گھر والے کسی نہ کسی طرح شامل ہوں گے، لہٰذا دھیان رہے۔ آپ کے کریئر یا ملازمت کے کچھ معاملات ایک بار پھر سر اٹھائیں گے۔ یہ وہ معاملات ہیں جنھیں آپ اپنی دانست میں حل کرچکے تھے۔ آپ کو یقیناً حیرانی تو ہوگی لیکن یہ معاملہ ایک بار پھر سے نئے سرے سے حل کیا جائے گا۔ کوئی ایسا شخص یا دوست جو کبھی آپ کے قریب رہا ہو، اس ماہ آپ سے دوبارہ رابطہ کرے گا۔

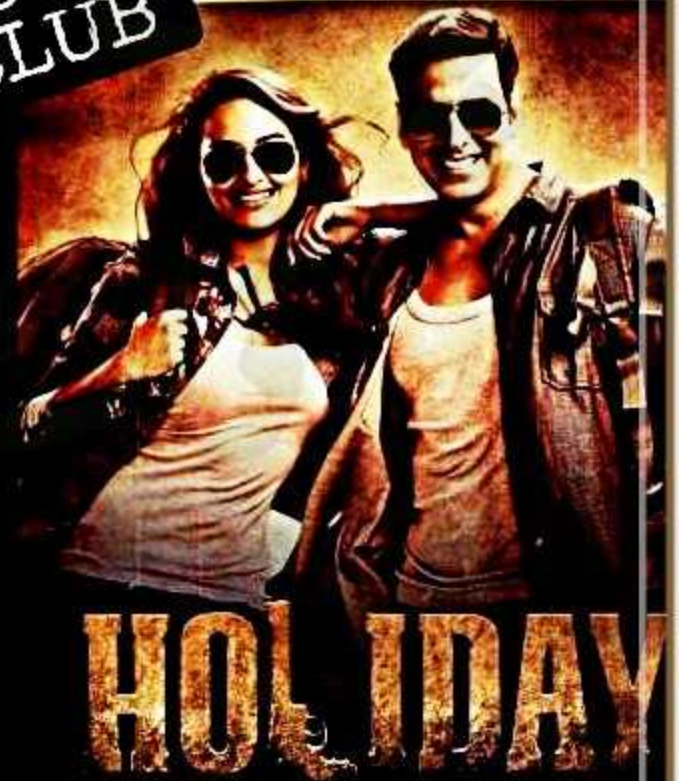
اس ماہ دوستوں سے معمول سے زیادہ ملاقاتیں ہوں گی اور ان میں آپ کو کئی طرح کی نئی معلومات حاصل ہوں گی۔ یہ مہینا نئے کام کے حوالے سے خاصا سازگار ہے۔ اگر آپ اپنے کام میں کچھ نیا متعارف کروانا چاہتے یا نئے سرے سے کام کی تلاش میں ہیں تو پھر یہ مہینا آپ کے لیے بہترین ہے۔

حوت Pisces

(20 فروری تا 20 مارچ)

اس ماہ آپ کو اپنے موڈ اور مزاج کو نارمل رکھنا ہوگا۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ ہر معاملے کو وسیع تناظر میں دیکھیں اور دوسروں کے نقطہ نظر کو بھی سامنے رکھیں۔ دراصل یہ مہینا ایسا ہے کہ جہاں آپ کو اپنی زندگی میں موجود تمام محبتوں کا جائزہ لینا ہوگا۔ کس سے آپ کو کتنا پیار ہے اور کیوں ہے؟ آپ اُن کے لیے کیا کر رہے ہیں؟ ان سب معاملات پر نظرِثانی کریں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کہیں انصاف نہ کر پا رہے ہوں۔ کسی ایک کو دوسرے پر بلاوجہ کی فوقیت دے رہے ہوں۔ مثلاً جیسے کوئی فرد والدین کے لیے اولاد کو یا اولاد کے لیے والدین کو نظر انداز کر رہا ہو۔ ہر حق دار کو اس کا حق ملنا چاہیے اور ساتھ ہی ساتھ آپ کو بھی جوابی محبت اور احساس کی اتنی ہی ضرورت ہے۔ ماضی کی بازگشت بھی شدت سے سنائی دے رہی ہے۔ آپ کے لیے مشورہ یہی ہے کہ آگے بڑھ جائیں۔ وقت ایک سا نہیں رہتا اور نہ ہی لوٹ کر آتا ہے۔

نڈین ٹیلی ویژن کے سپر اسٹار رام کپور، ریتیش
کھ اور سیف علی خان کے ساتھ "ہم شکلز" میں
م کرتے دکھائی دیں گے۔ فلم میں تینوں ہیرو
ختلف لوگوں کا روپ دھارے ہوئے ہیں یعنی
ہیرو تین کردار ادا کر رہا ہے۔ گو کہ یہ کامیڈی فلم
ہم فلمی پنڈتوں کے مطابق یہ کامیڈی سے
کنفیوژنگ فلم ہوگی۔ تمنا بھاٹیا، ایشا گپتا اور
یا سو لیڈنگ لیڈیز کا رول پلے کر رہی ہیں۔ فلم کا
ے ہمیش ریشمیا نے دیا ہے اور ڈائریکشن ساجد
ی ہے۔

وکرم بھٹ کی ڈائریکشن میں بننے والی یہ تھری ڈی مونسٹر سائنس فکشن فلم بھی اس ماہ سینما کی زینت بننے جا رہی ہے۔ فلم میں پاکستانی اداکار عمران عباس نقوی بپاشا باسو کے ساتھ مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ بالی ووڈ موویز میں یہ ان کی پہلی انٹری ہے اور وہ اس فلم کی ریلیز کے لیے کافی پرجوش ہیں۔ Predator اور Jurassic Park کی طرز پر بنائی گئی یہ انڈیا کی پہلی مونسٹر فلم ہے۔

فلم کے ڈائریکٹر کا کہنا ہے کہ اس فلم میں ڈر اور خوف کا ماحول پیدا کرنے کے "Brahmarakshas" تیار کیا گیا ہے جو بالی ووڈ کے

کشے کمار اور سوناکشی سنہا کی جوڑی سینما اسکرین پر کئی مرتبہ اپنا جادو چلا چکی ہے۔ اس وہ
خطروں کے کھلاڑی اور دبنگ گرل ایکشن سے بھرپور اس مووی میں اکٹھے پرفارم
ے ہیں۔ کامیڈی کنگ گووندا بھی فلم میں اسپورٹنگ کردار ادا کریں گے۔ یہ فلم 2012ء
بننے والی تامل مووی "Thuppakki" کا ری میک ہے۔ فلم میں اکشے کمار اور گووندا
آفیسرز جب کہ سوناکشی سنہا باکسنگ چیمپئن اور باسکٹ بال پلیئر کے منفرد کردار میں دکھائی
ی۔ فلم کا موضوع یہ ہے کہ آرمی آفیسر چھٹی پر ہونے کے باوجود بھی اپنے فرائض ادا کرتا
ے۔ فلم کا میوزک پریتم نے دیا ہے۔ پروڈکشن ٹوئنکل کھنہ، ارونا بھاٹیا
ڈائریکشن اے آر مروگا داس کی ہے۔

CHR-4D480